

دنيس لامبولاي

الشفاء بتدليك القدمين

العلاج بالريفلوكسولوجي

MARABOUT

دنيس لامبولي

الشفاء بتدليك القدمين





ISBN 9953 - 15 - 114 - 8

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

La réflexologie pour tous



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/ فاكس: ٤٥٠٩٥٠ ـ ١ ـ ٩٦١ ٠٠ ـ بيروت ـ لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb

ملخص المحتويات

الباب الأول

المقدمة

عموميات

في السنوات العشر الأخيرة تزايد اهتمام الناس «بالطب المكمّل» والطب الطبيعي؛ وحتى فترة وجيزة كان الطب الصيني (الوخز بالأبر) والطب التجانسي Homéopathie ومعالجة العظام بالتدليك Ostéopathie معروفة لدى عامة الناس.
أما الآن، فقد زاد شغف الغرب بعلم الرفلكسولوجيا (أو ردات الفعل الانعكاسية) نتيجة اهتمام وسائل الإعلام به.

إن علم الرفلكسولوجيا هو علاج طبيعي، يرتكز على العلاقات القائمة بين مناطق معينة من الجسم وأخرى محددة على اليدين والقدمين. وبمعنى آخر، عند تدليك مناطق معينة من القدمين، نحصل على ردات فعل من شأنها معالجة أعضاء أخرى من الجسم.

هذه الطريقة الشرقية الأصل التي عمرها آلاف السنين، ترقى إلى العهد الذي عرف فيه علم الوخز بالأبر وهي تؤدي إلى استرخاء الجسم والفكر وإحداث التناغم بينهما كما تنبّه وتنشّط الجسم والفكر معاً.

يعتقد إخصائيو الرفلكسولوجيا أن الأيدي والأرجل تعكس

صحة الإنسان. ألم يقل «الصينيون»: «تأتي الابتسامة من القدم»؟ مؤكدين بهذا القول على أن صحة الإنسان عامة ترتبط بصحة قدميه.

فالرفلكسولوجيا هي الطريقة العلاجية المثالية لغير الملمّ بالطب لأنها تقنية موثوق بها، سهلة الدراسة والتطبيق، ولا تقتضي استعمال أي معدات.

فالطب «المكمل» في معظم فروعه، يعتبر الإنسان وحدة متكاملة؛ هذه المنهجية العلمية تختلف بطريقة ملموسة عن منهجية الطب المتعارف عليه التي تعالج العوارض المرضية بعزلها عن إطارها العام وعن محيطها وعن طريقة عيش المريض.

يرى الإخصائي في الرفلكسولوجيا أنه من الممكن جداً أن تؤثر بعض العوامل الثانوية على الأمراض الأساسية وإن لم يكن لها صلة ظاهرة بها. فهو، عندما يدرس العلاجات المكملة، يعتبر أن المريض «نظام مفتوح» يتفاعل باستمرار مع البيئة المحيطة به.

ولهذه المنهجية بالمعالجة ميزة أخرى وهي أن المريض يستفيد من إصغاء الطبيب المعالج له لمدة طويلة، إذ تدوم الجلسة بمعدلها الوسطي ساعة كاملة يقابلها ربع الساعة التقليدية عند الطبيب المتخصص بالطب العام.

وبالرغم من أنه لا غنى عن الطب التقليدي لعلاج الأمراض، يتجه عدد متزايد من الناس أكثر فأكثر نحو الطرق العلاجية الطبيعية؛ وذلك خوفاً من استهلاك الأدوية وعدم ثقة الناس بها وخشية من آثارها الجانبية الكثيرة.

لسوء الحظ، يجهل معظم الأطباء حسنات وميزات الطب

المكمّل عامة والرفلكسولوجيا خاصة. ويأتي موقف الأطباء المشكك بمثل هذه العلاجات نتيجة قلة الأبحاث عنها وعدم وجود إثباتات على أهميتها.

لكننا لاحظنا تطوراً ملموساً في السنوات الأخيرة في هذا الموضوع؛ إذ أخذت العقليات تتقدم شيئاً فشيئاً فظهرت عيادات تعالج بالطب الطبيعي داخل المراكز العلاجية التقليدية وصار العديد من الأطباء يوجّهون مرضاهم إلى رفاقهم الإخصائيين العاملين فيها، ممّن يعالجون بالوخز بالإبر وبالطب التجانسي Homéopathie وبتدليك العظام.

ويستفيد المبتدئ من هذا الكتاب لأنه يستطيع أن يتعلم ما يجب معرفته عن تدليك اليدين والقدمين بطريقة الرفلكسولوجيا أي ردات الفعل التلقائية، للإلمام بطريقة تساعده للوصول إلى الغاية المنشودة، وهي تحسين الصحة والعافية، ومعالجة أكثرية العلل العادية، وشفاء الآلام والأوجاع، وأخيراً القضاء على الضغط النفسي والقلق وضغوطات الحياة اليومية.

الجدير بالذكر هنا أن هذا الأسلوب العلاجي لا يحل مكان التشخيص والعلاج الطبي التقليدي.

إن علم الرفلكسولوجيا لا يشخّص المرض لكنه يتيح لكم معالجة أنفسكم ومعالجة أصدقائكم من الأوجاع العادية، مثل آلام الشقيقة، الصداع، أوجاع الظهر، الأرق...

إنه غير ضار ومناسب لكل الأعمار، وهو سيتيح لكم الشعور بالراحة والسعادة، بالإضافة إلى العلاقة المميزة التي يساعد على إقامتها مع الشخص الذي تدلكون قدمه أو يده.

ما هو علم الرفلكسولوجيا؟

إن علم الرفلكسولوجيا هو أسلوب عناية وعلاج مكمّل يرمي إلى التأثير عن بعد على عضو أو بعض أعضاء الجسم، عن طريق الضغط بالأصابع على نقطة معينة.
وتسمى هذه النقاط المحددة «بمناطق ردات الفعل» وهي متواجدة بشكل خاص على القدمين واليدين.

تعود جذور هذا العلم إلى أكثر الحضارات قدماً، كالحضارات الهندية والمصرية والصينية.

ولقد أتاحت هذه الأساليب العلاجية ومنذ أمد بعيد، فرصة معالجة وشفاء كافة الآلام الشائعة، النفسية منها والجسدية.

إن هذه التقنية فعّالة وسهلة التنفيذ، لا تتطلب أي معلومات طبية خاصة؛ وهي أداة مجدية لمعالجة كافة الأوجاع والاضطرابات.

يمكن للمريض أن يلجأ إليها ليعالج نفسه بنفسه، أو أن يستخدمها لمعالجة شخص آخر في العائلة أو الأصدقاء.

نبذة تاريخية

حظيت اليدان والقدمان في كل الأزمان بعناية خاصة، إن

على الصعيد الطبي أو الجمالي، فاعتبرت أكثر المناطق حاجة للتدليك.

ويعود الفضل في اكتشاف هذه النقاط العلاجية وتحديدها إلى دقة الملاحظة التي تحلّى بها الأقدمون، تدفعهم إلى ذلك رغبة في التوصل إلى علاج الأوجاع والشفاء منها، في غياب أي عناية طبية ملائمة.

يمكننا القول إن الرفلكسولوجيا قد ولدت في مصر القديمة فلقد وجد الباحثون في قبر «عنخمنهور»، وهو طبيب اشتهر في زمانه، مخطوطة منحوتة تعود إلى أكثر من ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد تصور عدة خبراء يعالجون أيدي المرضى وأقدامهم.

ولقد دُوّن تحت هذه المخطوطة عبارة بالهيروغليفية، عن لسان مريض «لا تؤلموني» مثبتاً بذلك أن ما كان يقوم به الأطباء هو «عمل طبي».

أما في الهند، فكان الطب التقليدي الهندي (ayurvédique) يأخذ بعين الاعتبار الطاقة الشاملة عند الإنسان وإمكانية معالجته عن طريق تدليك محدد لمناطق معينة في الجسم.

هذا الاختصاص المعالج المعمّر منذ أكثر من خمسة آلاف عام انتشر لاحقاً في الصين عن طريق الرهبان البوذيين وانتقل إلى اليابان ومعظم دول آسيا.

في الصين، وقبل وصول هؤلاء الرهبان، اعتمد المداوي المختص بالوخز بالإبر على الضغط بالإبهام على مناطق محددة في أسفل القدم لتحرير وتنظيم التدفق العشوائي للطاقة في الجسم.

ففي الطب الصيني، كان فحص وتدليك القدمين واليدين طريقة شائعة للتشخيص والمعالجة. وفي القرن الرابع قبل الميلاد اشتهر الدكتور وانغ واي بأنه يسكن ألم المرضى بوخز أجسامهم بالإبر قبل قيامه بالضغط الشديد والمستمر على باطن القدمين لحين الوصول إلى الغاية المنشودة، وهي الشفاء. وهنود أمريكا أيضاً استعملوا وسائل علاجية مماثلة ترتكز على تدليك باطن القدمين.

نرى إذاً أن علم الرفلكسولوجيا تطور وأخذ أشكالاً متنوعة في مختلف أنحاء العالم وفي الأزمنة كافة.

الطب التقليدي الصيني

تختلف نظرة الطب التقليدي الصيني عن نظرة الطب الغربي اختلافاً جذرياً من حيث مقاربتهما للمرض والمريض. إذ يقوم الطب الغربي على التجزئة لتطويق المرض ومن ثم تحديده ودراسته لمعرفة المُسبِّب أو المسببات للتمكّن من مكافحة المرض بأسلحة فتاكة وفعّالة هي الأدوية.

ولقد أدّى هذا الأسلوب في التشخيص والعلاج إلى تفرّع اختصاصات جديدة في الطب، ومن ثَمّ تفرّع الاختصاص الواحد إلى عدة اختصاصات.

برهنت هذه الطريقة العلمية عن فعالية مؤكدة، فمن خلالها تقدّم الطب وتمكن من تحقيق إنجازات كبيرة. هذا لجهة الطب الكلاسيكي الذي نتداوى به، أما أنواع الطب الطبيعي وبخاصة الطب الصيني فاعتبرت أن الإنسان وحدة متكاملة بحد ذاتها. يحدد الطبيب العارض المرضي ضمن إطار أكثر عمومية فيفسّره على أنه

تعبير عن فوضى في جريان الطاقة العميقة. إن الغاية من هذا النوع من العلاج هي الوقاية من المرض وإنعاش عناصر العافية والصحة في الإنسان.

الطبيب المعالج التقليدي الصيني يسعى إلى جعل تدفق الطاقة متوازناً لئلا تتسبب بعلة ما في الجسم. ويستعمل الطبيب المعالج كافة الوسائل المتوفرة لديه معاً من حمية، وتدليك، ورياضة ونباتات وأعشاب. وعند حدوث المرض يعالج الإخصائي حالة المريض العامة وفي الوقت ذاته يعالج العوارض المرضية أيضاً ويعطيها الأهمية نفسها وذلك ضمن ظروف حياة المريض العامة.

يمكننا القول إن الرفلكسولوجيا هو فرع من فروع الطب الصيني التقليدي لأنه يستعمل المفهوم والعلاج عينه المستعمل في علاج الوخز بالأبر.

الطاقة

الجسم بالنسبة للصينيين ما هو إلا مجموعة معلومات وطاقة. وهذه الطاقة تجري في كافة أنحاء الجسم وتحديداً داخل القنوات المعروفة «بالهاجرة» وهي غير مرئية لكنها تنقل الطاقة الحيوية المسماة أيضاً «كي» أو «شي» (Ki) (Chi). ويرسم هذا النظام خريطة بدنية تحدد النقاط المختلفة لعملية الوخز بالإبر وتسيطر على كافة اضطرابات دورة الطاقة البدنية.

حالياً، وبالرغم من عجز العلم عن برهنة وجود مثل هذه القنوات، والنقاط المحددة، كُتبت عدة دراسات أكدت مدى فعالية مثل هذه العلاجات عن طريق الوخز بالإبر.

> **على غرار قنوات الهاجرة، تضمّ مناطق معينة من الجسم جهاز طاقة خاصاً بها إلا أنه يتفاعل مع بقية الجسم.**
> **كذا هو الحال مع القدمين، واليدين وكذلك الأذن التي هي أيضاً منطقة رفلكسية يمكن حثها بطريقة «وخز الأذن».**

التوازن والتآلف

يعير أطباء الصين أهمية كبرى لمفهوم التوازن والتآلف بين أعضاء الجسم.

فأي اضطراب أو عدم توازن يجعل الإنسان على المدى البعيد عرضة للمرض والموت. إذ يعتبرون حسن سير الطاقة، أو ما يطلقون عليه اسم «كي» في الجسم، هو ما ينشط الإنسان ويقويه على كل الاعتداءات الخارجية التي قد تصيبه، ويقيه من الأمراض.

وتحمل هذه الطاقة بعض الصفات فهي تارة «ين» Yin نسبة إلى الجانب الأنثوي القمري وطوراً «يان» Yan أو الجانب الذكري الشمسي، وأي نقص أو زيادة في إحدى الطاقتين يؤثر سلباً في الصحة. ويبحث الطبيب الصيني كذلك عن التوازن في الجسم بين طاقات الجانب العلوي منه وطاقات الجانب السفلي وطاقات الجانب الأيمن والجانب الأيسر وبين المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية من جسم الإنسان.

فعندما يقوم الطبيب بالعلاج بوخز الإبر، ويحدد المناطق التي سوف يخزها، يكون قد وفّق بين الأجزاء الفارغة والأجزاء الممتلئة، كما يكون عندها قد رفع الحصار والضغط اللذين يعترضان سير هذه الطاقة الحيوية، ويقوي «الكي» عند قصوره.

الفكر والجسد وحدة متكاملة

فصل الطب الغربي دائماً بين الجسد والفكر. فاهتم الطبيب والجراح بمشاكل البدن، بينما اهتم الطبيب النفسي بمشاكل العقل.

ولم يتم سوى حديثاً اعتبار الارتباط بين الحالة النفسية والعصبية والجسدية علماً قائماً بحد ذاته وهو العلم الذي يدرس التفاعل بين الجسم والنفس. ولقد برهن هذا العلم عن مدى تأثير العواطف، والأحاسيس والأفكار على جسمنا وعلى صحتنا بشكل عام. إذ إننا ندرك اليوم، أن الانهيار العصبي كما الضغينة كما الغضب لها شأن كبير في التسبب بالنوبات القلبية. وثبت كذلك الأمر، أنه في الكثير من الأحيان كان نمو أورام خبيثة لا سيما سرطان الثدي عند المرأة ناجماً عن حالة فراق ما أو حالة وفاة قريب.

ويحدث خلاف ذلك عندما تحيط العائلة والأصدقاء بالمريض فالضحك يحث وينشط الدفاعات المناعية؛ والتقوى تقوي التشبث بالحياة وأخيراً وليس آخراً، التوازن النفسي يدفع إلى العافية. لقد أدرك الأطباء التقليديين وبصورة خاصة علماء الرفلكسولوجيا منذ أمد بعيد، أن الجسد والعقل في تفاعل دائم.

فللعقل تأثير على الجسد كما للجسد تأثير على العقل. فتدليك المناطق الجسدية المسماة بالرفلكسية أو مناطق ردات الفعل يخلق تناغماً بين جميع أعضاء الجسم، وينظم وظائفها ويوفر للجسم استرخاء عميقاً في الوقت ذاته وكل هذا يؤدي إلى صحة جيدة وإلى تصحيح الاضطرابات الظاهرة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن أغلبية أمراض حضارتنا الحديثة

ناجمة عن الضغط النفسي Stress والمشاكل البيئية فالرفلكسولوجيا تكافح كافة الأضرار التي يلحقها الضغط النفسي بالجسم وتخفف منها، وهي الخطوة الأولى نحو الشفاء.

الضغط على نقاط محددة في القدم يسمح بتحرير التنفس وتنشيط جهاز المناعة وجهاز الهرمونات في الجسم وأخيراً يسهّل الدورة الدموية.

ومن جهة أخرى، ربط الطب الصيني بين الأعضاء والأحاسيس إذ رأى مدى تأثير كل من الغضب على خط الكبد، والخوف على خط الكلى والكآبة على خط الرئة والقلق على خط الطحال والفرح المفرط على القلب.

المقاربة الغربية

الرفلكسولوجيا المعروفة اليوم في الغرب عادت للظهور بسبب دراسة مداواة المناطق أو ما يسمّى «علاج المناطق». إذ قام الدكتور أداموس والدكتور أتاتيس خلال العام ١٥٨٢ بنشر أول عمل عن الموضوع وعاد بعد ذلك بقليل الدكتور بل في لايبزيغ لنشر دراسة أخرى.

الرائد في الرفلكسولوجيا الحديثة

أنجز الدكتور الأميركي وليام فيتزجرلد أكبر وأهم عمل عن الرفلكسولوجيا، في بداية القرن العشرين.

وهذا الطبيب الشهير عمل كمدير قسم الأنف والأذن

والحنجرة في مستشفى «سان فرنسيس» في هارتفورد، كونكتيكت، في الولايات المتحدة. وخلال إحدى إقاماته في أوروبا، تعرّف على مفهوم معالجة المناطق وأدخله في علاجه وممارساته الطبية في الولايات المتحدة. وكان يعجب كيف أنّ الألم يخف عند قيامه بمعالجة الأنف أو الحنجرة بواسطة الضغط على أماكن معينة من اليدين.

ومع الوقت، تمكّن الدكتور فيتزجرلد من رسم خريطة عامة تقسم جسم الإنسان إلى عشر مناطق طولية تجري فيها الطاقة، تقع كل خمس منها على جانب خط وسطي يقسم الجسم إلى قسمين، ينطلق من إبهام أحد القدمين وصولاً إلى الرأس ليرجع نحو الساعد فاليد، فتتكون في الجسم أقسام متعادلة العرض.

وكان الدكتور فيتزجرلد يقوم بالضغط على مناطق من الجسم قليلة العضلات واللحم كالأيدي والقدمين. فاعتمد ممارسة ضغط مستمر، منظم وكاف لتخفيف حدة الألم الأساسي عن طريق إحداث ألم آخر في منطقة بعيدة عن الألم الأول، فيصبح الألم الأساسي محمولاً هذه المرة.

وكان يستعين لهذه الغاية بأدوات مثل الملاقط الحديدية أو السوارات المطاطية (elastique) من أجل الضغط على مفاصل الأصابع.

وقد أكد الدكتور فيتزجرلد، بعد أبحاث عدة، أن الضغط على أصابع اليدين والقدمين يخفف ألماً موجوداً بالجهة المقابلة من الجسم. كما رأى أنّ أيّ التهاب في الجهاز التنفسي أو في الحنجرة أو الأنف أو اللوزتين، يؤثر سلباً ويحدث تغيّرات مرضية

في مناطق بعيدة عن الإصابة الأساسية، لكنها مطابقة للمنطقة المصابة نفسها.

لقد تعرض هذا الطبيب الرائد في الرفلكسولوجيا لانتقادات عنيفة من زملائه وكان يكتفي بالقول إن عرضاً بسيطاً للموضوع يثبت ويقنع أكثر من أي خطاب طويل.

المكتشفان الآخران: الدكتور بَوْرز Bowers والدكتور ريلاي Riley

فيما بعد، التقى الدكتور بَوْرز بالدكتور فيتزجرلد Fitzgerald ونشرا معاً عدة مقالات وأبحاثاً صحفية عن الموضوع. وبالرغم من صدى الانتقادات الطبية السلبية الشديدة اللهجة، استحوذت هذه الدراسات على تعاطف من بعض أعضاء الجسم الطبي، ومنهم الدكتور ريلاي. فتابع هذا الطبيب أبحاثه عن الرفلكسولوجيا وساهم إيجابياً من خلال تقنية سُمّيت بـ «الكروشيه» (أي الشناكل) لأن هذه التقنية تقتضي أن تكون أصابع الطبيب الممارس مثل الشناكل أو الصنارة المعكوفة عند تدليك المناطق المعالجة.

الشخصية الثانية البارزة في الرفلكسولوجيا الحديثة: (Eunice D. Ingham)

الرائدة الثانية في هذا العلم هي الأميركية «يونيس إنغهام»، المتلمذة على يد الدكتور ريلاي.

وقد وضعت تقنيتها الخاصة بالرفلكسوجيا ونشرت كتباً أصبحت مرجعاً علاجياً في هذا الموضوع.

وعندما رأت النتائج المذهلة لهذا النوع من العلاج الطبي اعتمدته في قسمها الخاص بالعلاج الفزيائي. وعندما اتبعت العمليات الجراحية بعلاجات بالرفلكسوجيا لاحظت أن المرضى تماثلوا للشفاء بشكل سريع.

وفي عام ١٩٣٠ استقالت من منصبها لتنشئ عيادتها الخاصة وحققت نجاحاً فورياً وتزاحمت أمريكا بأجمعها للتداوي عندها. وكرسّت يونيس إنغهام أربعين عاماً من حياتها لهذه الطريقة العلاجية، بين تطبيق وتعليم.

الرائدة الأوروبية: دورين بايلي

أما في إنكلترا، فأدخلت دورين بايلي Doreen Bayly، الممرضة المجازة، هذا العلم إلى أوروبا. وكانت دورين بايلي قد درست مع يونيس إنغهام في أميركا قبل العودة إلى الوطن، في العام ١٩٦٠.

دعمت السيدة بايلي الرفلكسولوجيا بشكل فعّال وساهمت في نشرها في بلادها وفي أوروبا. فأنشأت عيادتها الخاصة ومن ثم مدرسة لتعليم الرفلكسوجيا ونجحت في فرضها على الصعيد العلاجي وعلى الصعيد المهني الاحترافي أيضاً.

موقع الرفلكسولوجيا بين الطرق العلاجية

تدخل الرفلكسولوجيا في إطار الطب المكمّل للطب الكلاسيكي الذي نتداوى به إذ تساعد الجسم على استعادة توازنه الطبيعي، وتنشئ ظروفاً إيجابية تساعد الجسم على معالجة نفسه بنفسه.
إنها عنصر فعال يطلق سير العملية الشفائية ولكنها لا تشفي الأمراض وحدها.

لكن من ناحية أخرى، إذا سلّمنا بأن خمسة وسبعين بالمئة من المشاكل الصحية مرتبطة بالضغط النفسي، أدركنا أن الرفلكسولوجيا هي الحل لأنها تساعد على الاسترخاء العميق والراحة الجسدية والنفسية كما تساهم كثيراً في دورة الشفاء، وفي الوقاية من الأمراض.

ويشكل تدليك الجسم في إطار علاج ما، وسيلة ناجحة وفعالة تؤثر إيجاباً في الفكر والانفعالات.

فنحن نعلم حالياً، ومن خلال الاكتشافات المتعلقة بثالوث الأجهزة: النفسية ـ العصبية ـ المناعية، كم تضعف الأفكار السوداوية جهاز المناعة مما يساهم ولو ثانوياً بظهور الأمراض الجسدية أو النفسية.

يحمل هذا العلاج للمريض استرخاء عميقاً فيحرّر البدن من كل الضغط غير المجدي، مسهلاً في الوقت عينه سير الدورة الدموية.

أثبتت الرفلكسولوجيا فعاليتها في معالجة عدد كبير من الأوجاع اليومية والتخفيف من حدتها. وتجدر الإشارة إلى أن الرفلكسولوجيا علاج غير مؤذ وليس له أي آثار جانبية، وهو يناسب الأولاد مثلما يناسب المسنيّن، وهو مفيد جداً لكي يدلك أفراد العائلة بعضهم بعضاً.

ولكن ذلك لا يعني أبداً أن الرفلكسولوجيا هو العلاج المعجزة، وعلينا الاعتراف بجدود إمكانيته إذ لا نستطيع بواسطته إيقاف أي علاج بالأدوية أو الامتناع عن إجراء أي عملية جراحية. إن الاستعانة بالطب المكمّل لا تنحصر في تطبيق علم الرفلكسولوجيا بل تفرض الاهتمام الشامل بالصحة الجسدية والنفسية. ويقوم مبدأ الطب المكمّل على ضرورة الحفاظ على الصحة بشتى الطرق، كالتغذية أو السيطرة على الضغط النفسي أو اللياقة البدنية أو كل ما يمكن أن يفيد الصحة بشكل عام.

موقف العلماء من الرفلكسولوجيا

يؤكد العلماء باستمرار أنه لا وجود لإثباتات علمية موضوعية تبرهن فعالية العلاجات الطبية المكملة وتعطيها رصيداً طبياً كافياً يسمح بمنحها مصداقية طبية. وهم يعتمدون في حكمهم هذا على نتائج الأبحاث التي يجرونها عشوائياً، من دون أن يعلم المريض ولا الطبيب ماهية الدواء الموضوع تحت الاختبار.

في هذا النوع من الدراسات، يتطوع فريقان لمتابعة علاج ما. الفريق الأول يعطى دواءً فعلياً بينما يعطى الفريق الثاني دواءً وهمياً، وهو عبارة عن دواء من دون أي فعالية علاجية. فهذه الطريقة تسمح بتقييم المفعول الحقيقي لدواء ما أو طريقة علاجية ما.

وبنتيجة هذا الاختبار، أظهر عدد غير قليل من الفريق الذي أخذ الدواء الوهمي تحسناً لمجرد اقتناعهم بأنهم يأخذون فعلياً الدواء الشافي.

تمّ هذا الاختبار بطريقة عشوائية إذ خفي على الأطباء المعالجين أنفسهم طبيعة الدواء المستعمل.

وما يجدر ذكره أن هذا الأسلوب في التقويم إن كان يناسب المسؤولين عن صناعة الأدوية، إلا أنه غير مناسب بنظر ممارسي الطب المكمّل، هذا الطب الذي يعتبر أنه من الصعب جداً تحديد نموذج واحد من المرضى، (بل يعتبر أن المرض نفسه يؤثر بالذين يصابون به بأشكال مختلفة باختلاف أجسامهم). ونلحظ كذلك الدور الفعال للحالة النفسية الجيدة في معالجة أي داءٍ سواء أكان ذلك عن طريق الدواء الحقيقي أو الدواء الوهمي. إذ لوحظ فعلاً وثبت واقعاً الدور الحاسم والمساعد والمؤدي للشفاء الذي تلعبه الراحة النفسية.

وبالرغم من صعوبة هذا التقييم العشوائي، خضعت الرفلكسولوجيا لاختبارات سريرية واضحة.

إذ تبين أن لهذه التقنية دوراً في تسهيل الدورة الدموية واللمفاوية.

فلُوحظ أنّ عدداً كبيراً من المرضى الخاضعين لعلاج طبي يرافقه علاج الرفلكسولوجيا، إن في الولايات المتحدة أو الصين، قد تحسنوا بشكل ملموس، مما دفع الطبيب المعالج إلى تخفيض جرعة الدواء وفي بعض الأحيان الاستغناء عنه كلياً.

ولكن ما يجدر توضيحه هو أن تلك الاختبارات تبقى هامشية. ولكي تحظى الرفلكسولوجيا بمصداقية طبية عليها أن تخضع لدراسات معمّقة أخرى.

آلية الرفلكسولوجيا

على الصعيد العلمي يُعتقد أن تنشيط النقاط الخاصة بالرفلكسولوجيا يدفع الدماغ إلى إفراز مواد طبيعية مسكّنة ومهدئة ترخّي في الوقت عينه التوتر العضلي مما يسهل جريان الدورة الدموية، واللمفاوية والطاقة بشكل أفضل.

على غرار الوخز بالإبر، يُنصح بالرفلكسولوجيا كعلاج وقائي يحافظ على الصحة الجسدية والنفسية. فهو يساعد على تقوية الجهاز المناعي فيجنب الجسم الإصابة بالأمراض.

والواقع أن النتائج الإيجابية تظهر سريعاً عند اعتماد هذا النوع في العلاج لكن أحياناً يواجه المرء صعوبة في الشفاء من الاضطرابات بخاصة إذا كانت مزمنة لأنها تتطلب عدداً أكبر من الجلسات.

يعتبر المختصّون بعلم الرفلكسولوجيا أن الجسم يشفي نفسه بنفسه. ويهدف علم الرفلكسولوجيا إلى معالجة الإنسان ككل عوضاً عن معالجة الأعراض وحدها. ونستطيع أن نصفه بأنه علاج مكمّل شامل.

الرفلكسولوجيا وفوائدها

تحث الرفلكسولوجيا على الاسترخاء العميق

إن الضغط النفسي (Stress) جزء من حياتنا اليومية؛ لا يمكننا تفاديه وتصعب السيطرة عليه. إنه يدمّر مناعة الجسم ويجعله معرضاً للإصابة بالأمراض. لكن العلاج بالرفلكسولوجيا، الذي يحث على الاسترخاء العميق، يوفر حالة من الراحة تساعد الجسم على القيام بردود الفعل المناسبة والإيجابية في مواجهة الاعتداءات الخارجية المتنوعة.

عادة، يشعر المرء، بعد الانتهاء من الجلسة، بالصحة وبالراحة الجسدية والنفسية.

الرفلكسولوجيا كتدبير وقائي

تنشط الرفلكسولوجيا سير العلاج الطبيعي في الجسم إذ إنها تعيد إلى هذا الأخير التوازن والنظام.

فعندما تساعده على تثبيت عمل أعضائه الداخلية (homéostasie) تحرره من كافة الضغوطات التي هي مصدر للاختلال، والعوامل المؤدية للإصابة بالأمراض.

الرفلكسولوجيا والدورة الدموية

يحسّن العلاج بالرفلكسولوجيا الدورة الدموية في الجسم كله، مما يتيح للخلايا الحصول على نسبة أفضل من الأوكسيجين والعناصر الغذائية.

الرفلكسولوجيا وإزالة السموم

يحث العلاج بالرفلكسولوجيا أعضاء الجسم مثل الكبد والقولون والجلد والرئتين على القيام بوظائفها العضوية الأساسية ألا وهي تحرير الجسم من سمومه الداخلية.

الرفلكسولوجيا والطاقة الحيوية

تؤدي جلسة الرفلكسولوجيا إلى مدّ الجسم من جديد بالحيوية والطاقة لمجابهة كافة حالات التعب المزمن والكسل.

الرفلكسولوجيا والاضطرابات النفسية

يزيل العلاج بالرفلكسولوجيا كافة الأحاسيس السلبية فمن المؤكد أن الكثير من الأمراض الجسدية هي نتيجة أحاسيس نفسية سلبية أو مكبوتة تقف حاجزاً أمام جريان الطاقة الحيوية.

ففي نظر خبراء الرفلكسولوجيا يتحرر الجسم من هذه الأحاسيس السلبية بواسطة تمسيد المناطق الانعكاسية المرتبطة بها. فتحدث تغيّرات نفسية تساعد الجسم على استعادة توازنه إن على الصعيد العضوي أو الفكري.

الرفلكسولوجيا والصفاء الذهني

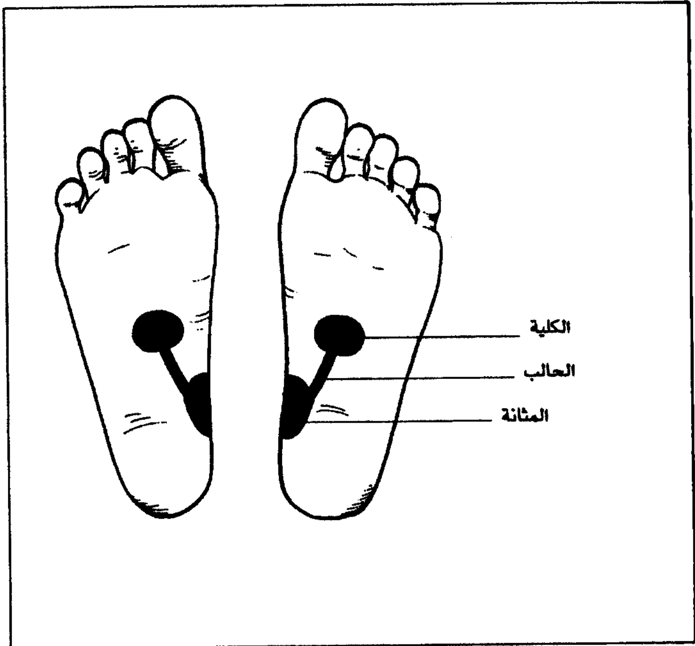
تؤثر الرفلكسولوجيا بشكل غير مباشر على الحالة الفكرية، فتجلي الأفكار وتزيد القدرة على التركيز والانتباه.

الباب الثاني

دراسة مناطق التدليك الانعكاسية في القدم

الجهاز البولي

يعطي علم الرفلكسولوجيا أهمية كبرى للجهاز البولي المكوّن من الكليتين والحالبين والمثانة لأنه الجهاز الأول الذي يخلّص الجسم من السموم، يتبعه الجلد، والكبد، والأمعاء والرئة.



الكلية

تشبه الكلية من حيث الشكل حبة الفاصوليا، وطولها ١٢ سنتيمتراً. وهي تعمل كمصفاة تحافظ على تركيبة سوائل الجسم وحجمها. إنها تنقي الدم من كل بقايا التحوّلات الغذائية فتمنع تراكم السموم في الجسم وبلوغها معدلاً خطراً.

تحوي الكلية الواحدة أكثر من مليون وحدة تصفية مجهرية تسمّى النفرون néphron (وحدة كلوية) وتعمل على تكوين البول. أما موضع الكليتين في الجسم فخلف جدار البطن، على يمين ويسار الفقرات، بين الفقرة الظهرية الحادية عشرة والفقرة القطنية الثالثة.

الحالبان

الحالبان قناتان طويلتان تنقلان البول من الكلية إلى المثانة.

المثانة

تقع المثانة خلف عظم العانة. وهي عبارة عن كيس عضلي يخزّن البول ويستطيع أن يتمدّد وأن يخزّن ما يقارب ٦٠٠ ملل من البول الذي يرشح من الكليتين نقطة نقطة. وعند امتلاء المثانة، ينذر الجهاز العصبي الدماغ بذلك فيصدر بدوره أمراً بالتبوّل، فيخرج البول عن طريق الإحليل (مجرى البول).

المناطق الرفلكسية الخاصة بالجهاز البولي

الكلية

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالكلية في أخمص

القدم؛ فمنطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالكلية اليمنى تقع وسط أخمص القدم اليمنى والمنطقة الرفلكسية الخاصة بالكلية اليسرى تقع وسط أخمص القدم اليسرى.

الحالبان

منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحالبين موجودة أسفل باطن القدم وتربط المنطقة الرفلكسية الملائمة للكلي بالمنطقة الملائمة للمثانة، وهي تنحدر بشكل مائل نحو الجهة الداخلية في أسفل باطن القدم.

المثانة

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالمثانة على الحافة الداخلية للقدمين أمام العقب (كعب القدم)؛ إنها قريبة جداً من المنطقة الرفلكسية الملائمة للجزء القطني من العمود الفقري (أسفل الظهر).

اضطرابات وأمراض الجهاز البولي

نستطيع الآن من خلال الرفلكسولوجيا معالجة عدد كبير من اضطرابات الجهاز البولي بشكل فعال، مثل التهابات المثانة، سلس البول، الأوجاع الناتجة عن مغص الكلية وسلس البول عند الأطفال. واضطرابات كثيرة أخرى مرتبطة بعملية إزالة السموم من الجسم أو بجريان الدم كارتفاع ضغط الشرايين الذي تؤثر فيه الكلية تأثيراً غير مباشر.

تدليك المنطقة الرفلكسية الخاصة بالجهاز البولي

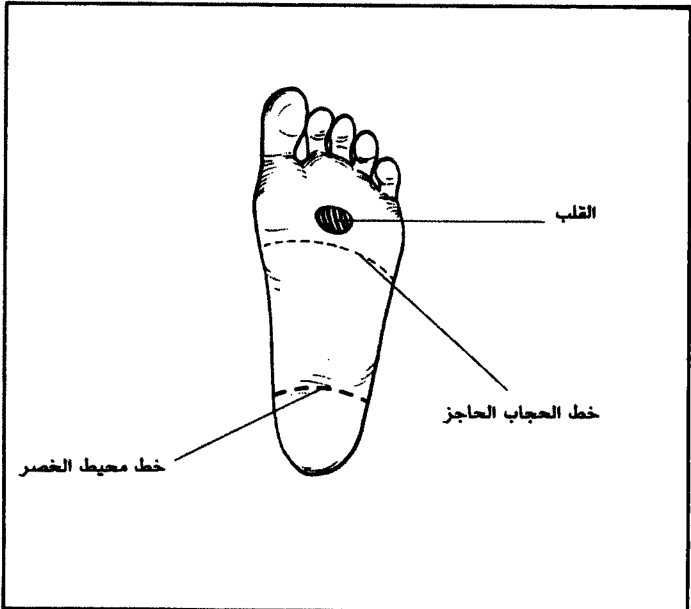
لتدليك المنطقة الرفلكسية الخاصة بالكلية بفعالية، ضع إبهام

اليد أعلى خط محيط الخصر (انظر الصورة في الصفحة التالية)، وامسك أصابع القدم باليد الأخرى لإبقاء القدم ثابتة. وبعد تعيين نقطة الضغط، اضغط عليها بقوة مدة دقيقة بإبهام يدك (على أن يكون الظفر موجهاً نحو أصابع القدم) ثم حرك الإبهام بنعومة حول هذه النقطة بحركة دائرية. بعدئذٍ، أدر إبهام يدك (ليكون الظفر نحو الأسفل) واضغط به على القدم ضغطاً متقطعاً، نزولاً حتى المنطقة الرفلكسية الخاصة بالحالبين؛ ثم دلّك هذه المنطقة جاعلاً الإبهام ينزلق من أعلى إلى أسفل فقط وصولاً إلى المنطقة الرفلكسية الخاصة بالمثانة، على حافة القدم الداخلية الواقعة على حدود الجهة الداخلية للكعب.

في حال وجود اضطرابات تكون هذه المنطقة متورّمة قليلاً دلّكها إذاً بالضغط عليها بالإبهام ضغطة إثر ضغطة، ثم بحركات دائرية صغيرة.

القلب وجهاز الدورة الدموية

إن لصحة الدورة الدموية والقلب، الذي هو بمثابة مضخّة للدم، دوراً أساسياً في ضمان صحة الجسم وحسن سير وظائفه العضوية. وتقوم الرفلكسولوجيا بتنشيط جملة هذه الوظائف وتحسين أداء عضلة القلب.



القلب

عند كل نبضة من نبضاته، يبعث القلب دماً في الشرايين ليمدّها بالأوكسجين ويغذي أنسجة الجسم كلها. أما ضغط الدم فهو نتيجة ضغط الدم على الشرايين الذي يختلف بحسب سرعة نبض القلب، ومعدلها ٧٠ إلى ٨٠ نبضة في الدقيقة، وفقاً لحالة الشرايين.

فمن الأوعية الشعرية يعود الدم ثانية إلى الأوردة ثم يرجع إلى القلب ومنه إلى الرئتين حيث يتخلّص من ثاني أكسيد الكربون ويتزوّد بالأوكسجين ويعود ثانية إلى القلب ليقوم بدورة جديدة.

يقع القلب في منتصف الصدر بين الرئتين، ويقع ثلثاه إلى اليسار والثلث الباقي إلى اليمين.

منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالقلب

تقع منطقة التدليك الخاصة بالقلب على القدم اليسرى فقط، فوق خط الحجاب الحاجز (انظر الصورة) وتتداخل مع أسفل المنطقة الخاصة بالرئة اليسرى.

اضطرابات وأمراض جهاز القلب والشرايين

إن العمل على نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالقلب يسمح بمعالجة عدد كبير من اضطرابات القلب والشرايين وبتخفيف حدّتها كالذبحة القلبية والذبحة الصدرية وعدم انتظام ضربات القلب والخفقان. . . كما إنه ينشط الدورة الدموية في الجسم ويساهم في تحسين الوضع الصحي العام.

يتوجب تدليك هذه النقطة أيضاً عند وجود اضطرابات سببها مشاكل في الدورة الدموية، كالتهاب الشرايين والدوالي varices والثقل في الساقين، وارتفاع الضغط أو انخفاضه، إلخ. . .

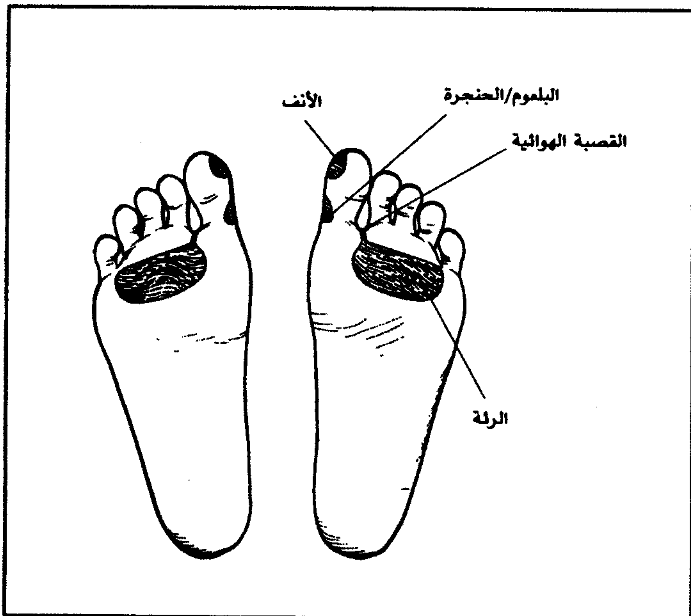
تدليك المنطقة الرفلكسية الخاصة بالقلب

امسك القدم اليسرى باليد اليسرى وضع أصابع اليد اليمنى أعلى القدم وإبهام، اليد اليمنى على باطن القدم. ذلك بحركات دائرية من الإبهام المنطقة الموجودة بين خط عضلات الكتف وخط الحجاب الحاجز (انظر الصورة).

إذا لم تشعر بألم في هذه المنطقة، لا تزد الضغط بالإبهام، لأن الضغط الشديد على هذه المنطقة غير مستحّب خاصة إذا كان المريض يعاني من مشاكل في القلب.

الجهاز التنفسي

يشتمل الجهاز التنفسي على كافة الأعضاء الضرورية للتنفس. فهو يوصل إلى كل خلية في الجسم الأوكسجين اللازم لها. يتألف هذا الجهاز من الأنف والفم، والحلق والحنجرة، والقصبة الهوائية، فالشعب الرئوية وأخيراً الرئة.



أما المجاري الهوائية فهي الأنف والفم والحنجرة والقصبة الهوائية والشعب الرئوية. ولكن في هذه المجاري الهوائية لا يحصل أيّ تبادل غازي (خروج ثاني أوكسيد الكربون ودخول الأوكسجين) فهذه المجاري التنفسية توصل الهواء وترطبه وتدفئه فقط فالهواء الذي نتنشّقه من الأنف أو الفم يمر بالحنجرة فالقصبة التي تتفرع إلى شعبتين هوائيتين توصلانه إلى الرئتين. وكل شعبة هوائية تتفرّع إلى أنابيب صغيرة الحجم تسمى بشعيبات (bronchioles).

وتعمل هذه الشعيبات على إيصال الهواء إلى حويصلات رئوية. وهي عبارة عن أكياس رقيقة، تكثر فيها الشعيرات الدموية وهنا يتم التبادل الغازي (أي دخول الأوكسجين وخروج ثاني أوكسيد الكربون).

في هذه الحويصلات يعبر الأوكسجين إلى الدورة الدموية حيث يتخلص الدم من ثاني أوكسيد الكربون والرواسب الناتجة عن التحولات الغذائية.

تقع الرئتان على يمين التجويف الصدري ويساره تحميهما الضلوع والحجاب الحاجز، وهو عضلة قوية تسمح بالتنفس.

مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز التنفسي

تقع مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالأنف والحلق من أعلى إبهام القدم حتى التقائه بالقدم. وتقع المنطقة الرفلكسية الخاصة بالقصبة الهوائية أمام المنطقة السابقة على طول الإبهام. أما المنطقة الرفلكسية الخاصة بالرئتين فهي فوق خط الحجاب الحاجز تحت وسيدات القدمين (تحت الأصابع).

أما المنطقة الرفلكسية الخاصة بالحنجرة، فهي موجودة على مفصل إبهام القدم، فيما بينه وبين الإصبع الثاني. ويمكننا القول إن المناطق الرفلكسية الخاصة بالجهاز التنفسي موجودة على القدمين اليمنى واليسرى.

اضطرابات الجهاز التنفسي وأمراضه

تُدّلك المناطق الخاصة بالجهاز التنفسي لمعالجة عللٍ كثيرة منها السعال، الزكام، الربو، التهاب الشعب الهوائية bronchite، انتفاخ الرئة والتهابها، الصعوبة في التنفس، التضخم، نوبات القلق، اضطرابات الصوت، وبحتّه وفقدانه.

تدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالجهاز التنفسي

لمعالجة الرئة اليمنى امسك أصابع القدم اليمنى بيدك اليمنى. ولتكن أصابع يدك إلى أعلى وإبهامها إلى الأسفل. ارجع أصابع القدم قليلاً إلى الوراء واجعل إبهام يدك اليسرى يتقدم عمودياً من خط الحجاب الحاجز حتى خط عضلات الكتف (تحت أصابع القدم مباشرة). ودّلك منطقة الرئتين بكاملها. ثم مرر إبهام يدك أفقياً على كل هذه المنطقة من أجل إزالة الاحتقان كلياً.

يجب تكرار الحركات عينها على القدم الأخرى. لتدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالقصبة الهوائية والأنف والحلق اثنِ أصابع القدم برفق نحوك (إلى الأمام) ومرر إبهام يدك أو السبابة عمودياً بدون ضغط عنيف على المناطق الخاصة بهذه الأعضاء. اضغط عليها بصورة متواصلة لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم دّلكها بحركات دائرية صغيرة بأنملة الإبهام (لبّه).

الجهاز الهضمي

إن الرفلكسولوجيا فعالة جداً في معالجة اضطرابات الجهاز الهضمي سواء أكانت عضوية أم وظائفية، وعلى الأخص عند الذين يتأثرون بالضغط النفسي.

يشمل الجهاز الهضمي المريء، المعدة، المعي الدقيق، المعي الغليظ أو القولون، الكبد، المرارة وأخيراً البنكرياس.

إن مهمة الجهاز الهضمي هي تفكيك جزيئات الطعام وتحويلها إلى عناصر أكثر بساطة فيمتصّها الدم وتستعملها الأعضاء وأنسجة الجسم كمصدر للطاقة. وتطرد الأطعمة التي لم يتم هضمها من الجسم عبر المستقيم والشرج.

يمر الطعام من الفم إلى المريء ومنه إلى المعدة وصولاً إلى المعي الدقيق ومن ثم إلى المعي الغليظ.

ويشارك في عملية الهضم هذه كل من الكبد والمرارة والبنكرياس.

أما بالنسبة للأسنان، فهي تطحن الأطعمة بطريقة ميكانيكية، ويهيء المضغ وامتزاج الأطعمة باللعاب عملية الهضم الفعلية. ويؤكد الخبراء أن مضغ الطعام جيداً هو نصف عملية الهضم!

المريء قناة عضلية يجري عبرها الطعام والشراب من الفم وصولاً إلى المعدة.

وتقع المعدة في القسم الأعلى من التجويف البطني، وهي عبارة عن كيس مجوّف يستوعب الأطعمة. وفي المعدة تتمّ عملية خلط الأطعمة بالعصارة الهضمية لتهييء وصول الغذاء إلى المعي الإثني عشري.

والمعي الدقيق مؤلف من ثلاثة أقسام: المعي الإثنا عشري، الصائم (الجزء الأوسط للمعي) واللفائفي.

تصل الأطعمة من المعدة إلى المعي الدقيق وهو المكان الرئيسي لتحليل الطعام وامتصاص الوحدات الغذائية.

تساعد إفرازات البنكرياس والمرارة في عملية الهضم هذه.

ومن الممكن وصف المعي الدقيق بأنبوب طويل ليّن، يتراوح طوله بين ستة إلى سبعة أمتار، شكله متعرج داخل البطن.

أما المعي الغليظ أو القولون، فهو يبدأ عند الصمام اللفائفي الأعور الذي ينظم مرور الأطعمة من المعي الدقيق إلى الغليظ، ثم يرجع صعوداً إلى يمين البطن، فيطلق عليه إسم القولون الصاعد ليجتاز الجسم من اليمين إلى اليسار فيطلق عليه اسم القولون المعترض.

ويدور القولون المعترض حول الطحال ليعود وينزل مجدداً نحو وسط الجسم، ويعرف عندئذٍ بالقولون المنحدر، ليتحول إلى قولون سيني يصل إلى الشرج وينتهي أخيراً بالإست.

وظيفة القولون الأساسية هي امتصاص الماء والأملاح

المعدنية بغية الحفاظ على سوائل الجسم ويقوم القولون كذلك بتخزين البراز قبل دفعه خارج الجسم؛ ويتم ذلك عبر موجات مطابقة لحركات الجهاز العضلي المعوي، الذي ينقبض ثم يرتخي.

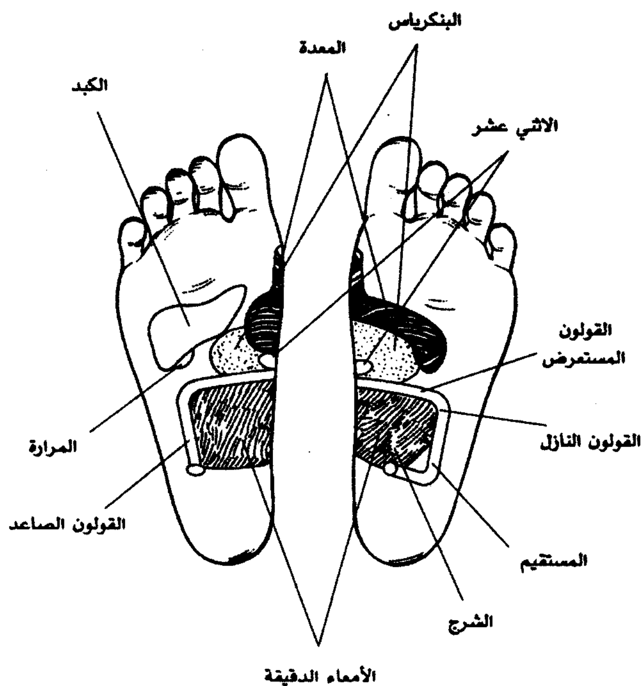
يزن الكبد، أكبر الغدد حجماً، ما بين ١,٢ إلى ١,٨ كيلوغرام. وهو يقع في القسم الأعلى الأيمن للبطن، تحميه ضلوع الصدر. ويزيل الكبد السموم من الجسم ويخزّن العناصر الغذائية وينتج أيضاً الصفراء (المرة) ثم يرسلها إلى المرارة.

أما أملاح المرّة أي الصفراء التي يفرزها الكبد فهي تفتت الدهنيات، فتساهم إذاً بامتصاص الدهون الغذائية والڤيتامينات التي تذوب في الدهون.

تخزّن المرارة، الواقعة تحت القسم الأيمن من الكبد، المرّة الصفراء التي يفرزها الكبد. ومن المرارة تنتقل المرّة لتعبر قناة الصفراء ومنها إلى المعي الدقيق ومن ثم إلى المعي الإثني عشري.

يبلغ طول البنكرياس ١٥ سنتيمتراً وهو يشغل المساحة الواقعة ما بين المعدة والعمود الفقري.

للبنكرياس وظيفتان أساسيتان، الأولى إنتاج السكر في الدم والأنسولين، وهي المادة التي تنظم معدل السكر في الدم، والثانية إنتاج أنزيمات هضمية عدة وظيفتها تفكيك البروتينات وهيدرات الكاربون والمواد الدهنية إلى جزيئات أصغر لتسهّل على المعي الدقيق امتصاصها.


البنكرياس
المعدة
الكبد
الاثني عشر
القولون
المستعرض
القولون النازل
المرارة
القولون الصاعد
المستقيم
الشرج
الأمعاء الدقيقة

مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز الهضمي

الأسنان

تقع المنطقة الخاصة بالفك الأعلى تحت ظفر إبهام القدم ـ أما تلك الخاصة بالفك الأسفل فهي تقع بين مفصلي الإبهام. أما المناطق الأخرى الخاصة بالأسنان فهي موجودة على القدمين، على الجهة العلوية للأصابع، تحت الأظافر.

المريء

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالمريء على باطن القدم وتمتد من مفصل إبهام القدم حتى المنطقة الرفلكسية الخاصة بالمعدة.

المعدة

تقع المنطقة الرفلكسية الخاصة بالمعدة على باطن القدمين، فوق خط محيط الخصر (راجع الصورة ص ٣٣) وتحت منطقة تدليك الحجاب الحاجز، مباشرة تحت الوسادة الأخمّصية المعروفة بالقبة الصغيرة. وعرض هذه المنطقة بحجم إبهام اليد.

الأمعاء

للمعي الدقيق منطقة تدليك رفلكسية واسعة تقع تحت خط انخساف القدم، على كل من القدمين، داخل المنطقة الرفلكسية للمعي الغليظ. للمعي الإثني عشري منطقة رفلكسية خاصة به، على كل من القدمين، تحت نقطة المعدة. تحت القدم اليمنى نجد

منطقة القولون الصاعد والنصف الأول من القولون المعترض أما تحت القدم اليُسرى فنجد النصف الثاني من القولون المعترض والقولون المنحدر والمستقيم والشرج (باب البدن).

الكبد والمرارة والبنكرياس

تقع مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالكبد تحت القدم اليمنى فقط بين الحجاب الحاجز وخط محيط الخصر. ومنطقة التدليك الرفلسكية الخاصة بالمرارة موجودة هي أيضاً في القدم اليمنى، قرب نقطة تدليك الكبد مباشرة. أما البنكرياس، فمنطقة التدليك الخاصة به تقع تحت مستوى الحجاب الحاجز وفوق خط محيط الخصر (راجع الصورة ص ٣٣)، وبالتحديد تحت منطقة التدليك الخاصة بالمعي الاثني عشري، وذلك على كلتا القدمين.

مشاكل الجهاز الهضمي وأمراضه

يساعد التدليك الرفلكسولوجي في علاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، كحرقة المعدة، تعسر الهضم، الفتاق، قرحة المعي الإثني عشري، الإمساك، التهاب القولون، البواسير، اليرقان، الحصاة في المرارة، الحساسية، مشاكل الأسنان، ومرض السكري.

تدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بأعضاء الجهاز الهضمي

الأسنان

امسك طرف القدم بيد ومرّر في الوقت عينه سبابة اليد

الأخرى بشكل عمودي من الأعلى إلى الأسفل على كل إصبع من أصابع القدم.

المعدة والبنكرياس والمعي الإثني عشر

لتدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالمعدة والبنكرياس والمعي الإثني عشري الموجودة تحت القدم اليمنى، امسك القدم اليمنى باليد اليسرى، بحيث يكون إبهام اليد من تحت القدم والأصابع فوقه.

ضع الإبهام الأيسر تحديداً تحت خط الحجاب الحاجز على انحدار القدم الداخلي ثم دلّك بالإبهام أفقياً هذه المنطقة كلها لغاية المساحة الواقعة بين خط الحجاب الحاجز وخط محيط الخصر. اتبع الخطوات عينها لتدليك القدم اليسرى.

المعي الدقيق

ابدأ بتدليك المنطقة الملائمة، على القدم اليمنى، ممسكاً بها باليد اليسرى ثم اضغط أفقياً بالإبهام الأيمن، ببطء، وبطريقة متقطعة، بدءاً من المنطقة الممتدة من طرف القدم الداخلي أي تحت خط محيط الخصر وصولاً إلى منطقة الحزام الحوضي.

تحيط المنطقة الرفلكسية الخاصة بتدليك المعي الغليظ بالمنطقة الخاصة بتدليك المعي الدقيق.

تكرر الخطوات عينها لتدليك المناطق الخاصة بتدليك المعي الدقيق على القدم الأخرى.

المعي الغليظ

ضع الإبهام تحت خط الحزام الحوضي تماماً، قرب الجانب الخارجي للقدم اليمنى. يمكنك أن تتحسس في هذه النقطة انخفاضاً طفيفاً هو المنطقة الرفلكسية الخاصة بصميم المعي الأعور.

وبواسطة الإبهام الأيسر، اضغط بحركات دائرية لدقيقة تقريباً ثم أرخ. بعدئذٍ حرك الإبهام الأيسر إلى الأعلى باتجاه منطقة القولونَ الصاعد وصولاً إلى خط محيط الخصر.

أدر الإبهام ٩٠ درجة نحو اليمين. واستمر بالضغط بشكل متقطع وأنت تحرك الابهام أفقياً، على طول المنطقة الخاصة بتدليك القولون المعترض الممتد على طول خط محيط الخصر (راجع الصورة ص ٣٣)، حتى تصل إلى الطرف الداخلي من باطن القدم.

على القدم اليسرى تابع الضغط بشكل متقطّع وأنت تمرّر إبهام يدك اليسرى على طول خط القولون المعترض، بمحاذاة خط محيط الخصر وصولاً إلى الطرف الخارجي في القدم اليسرى. ثم بدّل اليد ومرر الإبهام الأيمن نحو الأسفل على طول منطقة القولون المنحدر باتجاه كعب القدم وصولاً إلى خط منطقة الحوض.

أدر الإبهام ٤٥ درجة ودلّك منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالقولون السينيّ بحركات دائرية خفيفة.

الكبد والمرارة

تقع المنطقة الرفلكسية الخاصة بتدليك الكبد والمرارة على

القدم اليمنى وحدها.

وتشكّل هذه المنطقة مثلثاً يمتد من الجانب الداخلي للقدم، من خط الحجاب الحاجز حتى خط محيط الخصر، ثم يعود ليصعد بشكل منحرف من الجهة الخارجية للقدم حتى خط الحجاب الحاجز.. ولتدليك هذه المنطقة الرفلكسية أرجع أصابع القدم إلى الوراء، ممسكاً بها باليد اليمنى ثم اضغط بإبهامك الأيسر ضغطاً متتالياً على كافة المساحة الممتدة على أن يتم الضغط بشكل مائل وبالاتجاهين؛ إن نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالمرارة موجودة بين خط الحجاب الحاجز وخط الخصر، مقابل الإصبع الرابع من القدم.

نلمس عادة عند هذه المنطقة انخفاضاً طفيفاً أو انتفاخاً بسيطاً؛ فندّلكه بواسطة الجزء الملتحم من الإبهام، بحركات دائرية، على أن تبقى اليد الأخرى ممسكة بالقدم.

جهاز الغدد الصماء

علاج الغدد الصماء بالرفلكسولوجيا ناجح جداً. ويرتبط الإحساس بالراحة الجسدية والنفسية بالتحوّلات الهرمونية تماماً كما تتأثر بها الصحة والانفعالات العاطفية.

يتألف جهاز الغدد الصماء من الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة الجَنْبَدرقية والغدة الكظرية والبنكرياس والغدد التناسلية.

الغدة النخامية

تُعتبر الغدة النخامية بمثابة قائد الأوركسترا لجهاز الغدد الصماء إذ إنها، ورغم صغر حجمها، تتحكم بعمل عدة غدد أخرى وتتحكم بإفرازاتها الهورمونية.

تلعب الغدة النخامية دوراً هاماً في عملية النمو، وفي إفرازات الغدد الدرقية والكظرية والتناسلية، مما يعني أنها تؤثر في عملية الأيض كلها.

للغدة النخامية تأثير على ضغط الدم أيضاً وعلى توازن السوائل العضوية؛ وعلى النمو والنضوج الجنسي والخصوبة والرحم والغدد الثديية بالإضافة إلى وظائف عديدة أخرى.

الغدة الصنوبرية

ترتبط الغدة الصنوبرية بعمل الغدة النخامية وبعمل منطقة

تحت المهاد[١]، تفرز الغدة الصنوبرية هورمون «الميلاتونين» الذي يؤثر في النوم وفي المزاج والسلوك.

الغدة الدرقية

تقع الغدة الدرقية في العنق وهي مؤلفة من جزئين. لهذه الغدة دور في النمو والنشاط وفي الأيض أيضاً. وتلعب كذلك دوراً في تنظيم وتيرة الخلايا ونشاطها، فيشعر المرء بالحرارة والنشاط؛ لأنها تعزز إنتاج هورمون «التيروكسين» الذي يمنح هذا الإحساس.

إن فرط عمل هذه الغدة أو تكاسلها يمكن أن يؤثر مباشرة على الراحة الجسدية أو الفكرية. وهي إلى ذلك تفرز هورموناً آخر يدعى «كلسيتونين» calcitonine، يلعب دوراً هاماً في تنظيم نسبة الكالسيوم في الدم؛ وهذا الهورمون بعكس الهورمونات التي تفرزها الغدد الجنبدرقية، يعمل على تثبيت نسبة الكالسيوم في العظم.

الجنبدرقية

تقع هذه الغدة الصغيرة خلف الغدة الدرقية، في العنق. وهي تفرز هورمون «الباراتورمون Parathormone» الذي ينظم مستوى الكالسيوم والفوسفور في الدم.

---

(١) تحت المهاد: (Hypothalamus) منطقة في الدماغ مكوّنة من الجزء الأمامي والسفلي في الدماغ المتوسط وهي المسيطرة على الجهاز العصبي وعلى جزء من الجهاز الهرموني.

الغدتان الكظريتان

تقع الغدتان الكظريتان فوق كل من الكليتين وتتألف كل منهما من جزئين، الأول خارجي يدعى قشرة الكظر والثاني داخلي معروف بلب الكظر وهما يفرزان هرمونَي الأدرينالين والنورادرينالين.

والأدرينالين هرمون يفرزه الجسم في حالات الضغط النفسي. وهو يزيد من تدفق الدم إلى أعضاء الجسم المحتاجة إليه مثل الدماغ، العضلات، القلب والرئتين وهي أعضاء حيوية يجب تجنيبها حالات الضغط النفسي والخطر.

تزيد هذه الإفرازات الهرمونية نبض القلب وضغط الدم كما إنها تتسبب في الوقت عينه بتحرير متزايد للغليكوز (السكر) الذي يمنح الطاقة الإضافية والحيوية.

أما قشرة الكظر فتلعب دوراً مختلفاً تماماً إذ إنها تفرز هورمونات تؤثر بشكل مباشر في أيض هيدرات الكاربون والأملاح المعدنية والهورمونات الجنسية وتؤثر أيضاً بشكل مباشر في النشاط العضلي وحالة الجسم عامة، وتساهم في الدفاع عن الجسم ضد الحساسية والالتهابات.

البنكرياس

تتميز هذه الغدة بأنها غدة صماء تفرز هورموناتها في الدم مباشرة وبأنها في الوقت عينه غدة غير صمّاء (الغدة غير الصمّاء هي غدة تفرز هورموناتها على سطح الجلد (كالغدد الدهنية) أو في تجويف متصل بالجزء الخارجي (كالغدد الهضمية مثلاً)).

ينتج البنكرياس العصارة الهضمية من جهة والأنسولين من جهة أخرى وهو الهورمون الذي يحدد نسبة الغلوكوز glucose في الدم. ينظم البنكرياس بدقة هذا المصدر الأولي للطاقة، أي الغلوكوز، الذي يستعمله الجسم كله، خاصة الدماغ.

فهو يتدخل إذاً في عملية الأيض العامة لهيدرات الكاربون.

أما الغدد التناسلية، فهي المبيض عند المرأة والخصيتين عن الرجل، وسوف نتناولها لاحقاً في فصل الجهاز التناسلي.

مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بجهاز الغدد الصماء

الغدة النخامية

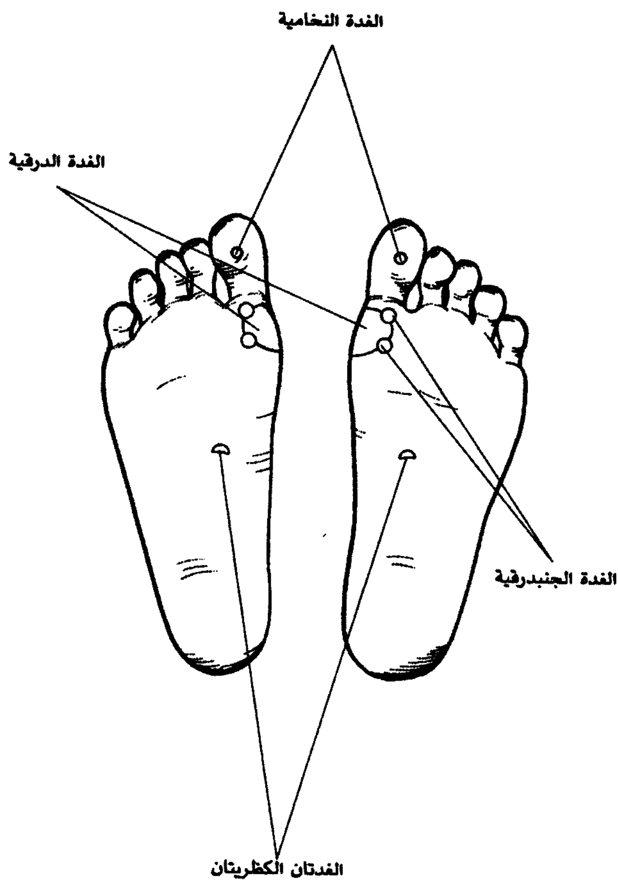
تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدة النخامية والغدة الصنوبرية في وسط إبهام القدم، على القدمين.

الغدة الدرقية

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدة الدرقية على كل من القدمين تحت الإبهام وبالتحديد بين أول وثاني عظمة من عظام مشط القدم وسلامى الإبهام الكبير.

الغدة الجنبدرقية

ترتبط مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدة الجنبدرقية بتلك التابعة للغدة الدرقية ولكنها تتمركز تحديداً على الخط الذي يصل الإبهام بالأصابع الأخرى. وهذه المنطقة موجودة على القدمين وهي تتألف من قسمين، منطقة عليا ومنطقة سفلى، مطابقة لأعلى وأسفل الغدد، في جانبي الجسم.


الغدة النخامية
الغدة الدرقية
الغدة الجنبدرقية
الغدتان الكظريتان

الغدتان الكظريتان

تقع مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدتين الكظريتين مباشرة فوق تلك الخاصة بتدليك الكليتين، في القسم الأسفل من القدم، فوق خط محيط الخصر (راجع الصورة ص ٣٣) بقليل.

تقع منطقة التدليك الخاصة بالغدة الكظرية اليمنى على القدم اليمنى والغدة الكظرية اليسرى على القدم اليسرى.

البنكرياس

بحثنا سابقاً منطقة التدليك الخاصة بالبنكرياس في فصل الجهاز الهضمي.

مشاكل جهاز الغدد الصماء وأمراضه

ثمة مشاكل ترتبط بوظائف الغدد النخامية والدرقية والجنبدرقية والكظرية والبنكرياس، لذا من المجدي جداً تنشيط مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بها عند حصول أي اضطراب أو أي خلل في عملية أيض metabolisme الدهون، أو البروتينات أو الأملاح المعدنية أو السكريات أو حالات الاضطراب في توزيع الماء في الجسم.

تنشط مناطق التدليك هذه عند حصول مشاكل في الكلى، وتنشط أيضاً لتنظيم ضغط الدم ولمعالجة مشاكل الهورمونات التناسلية، والالتهابات، وحالات الكسل، والحساسية وكافة الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي وانخفاض نسبة السكر في الدم.

تدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بجهاز الغدد الصماء

الغدة النخامية

تخيل خطاً يفصل من الأعلى إلى الأسفل المنطقة المكتنزة الواقعة تحت إبهام القدم. تقع النقطة الرفلكسية الخاصة بتدليك الغدة النخامية في وسط هذا الخط الوهمي.

ضع أصابع يدك اليمنى على سطح أصابع القدم وإبهام اليد من تحت القدم. اضغط بطرف إبهام اليد اليسرى ضغطاً متقطعاً على النقطة الحساسة أو المؤلمة. يجب العمل بالطريقة عينها على القدم الأخرى، بعد عكس وضعيات الأصابع.

الغدة الدرقية والغدة المجاورة الجنبدرقية

بعد إرجاع أصابع القدم اليمنى إلى الوراء بواسطة اليد اليسرى ضع الإبهام الأيمن على المنطقة المكتنزة من أخمص القدم اليسرى تحت الإبهام، فوق خط الحجاب الحاجز.

قم بحركات ضغط متقطعة بواسطة الإبهام، راسماً شكل قوس، من الأسفل إلى الأعلى، وصولاً إلى ما بين الإبهام والإصبع المجاورة له.

كرّر هذا التدليك مرات عدة لتغطّي المنطقة كلها.

بعدئذ، ضع القسم المسطح لإبهام اليد على منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدة الدرقية وذلكها بحركات دائرية.

أما نقطة التدليك الخاصة بالغدة الجنبدرقية، فهي تميل إلى داخل القدم، مقارنة مع تلك الخاصة بالغدة الدرقية.

عليك أن تنقل الإبهام نحو الوسط لتحديد هذه النقطة ثم اضغط برفق على هذه المساحة؛ ثمّ حرّك الإبهام دائرياً لجعلها تسترخي.

دلّك المناطق الموجودة على القدم الأخرى بالطريقة عينها.

الغدة الكظرية

تقع المنطقة الرفلكسية الخاصة بتدليك الغدة الكظرية في منتصف المساحة الفاصلة بين خط الحجاب الحاجز وخط محيط الخصر وتحديداً فوق المنطقة الخاصة بتدليك الكليتين.

امسك القدم اليمنى باليد اليمنى ولتكن أصابع اليد عند أعلى أصابع القدم. ضع الإبهام الأيسر على نقطة التدليك.

دلك هذه المنقطة بحركات دائرية. يمكنك أن تنشط هذه النقطة أكثر إذا ثنيت إبهام يدك بحيث تدور القدم حول هذا الإبهام. وأخيراً دلك المنطقة الخاصة بالغدة الكظرية على القدم الأخرى بالطريقة عينها.

الجهاز التناسلي

تؤثر الرفلكسولوجيا على الجهاز التناسلي من نواح عدة. والرفلكسولوجيا فعالة في تنظيم هورمونات الجهاز التناسلي ولكنها تؤثر أيضاً تأثيراً مباشراً على الأعضاء التناسلية.

ويتألف الجهاز التناسلي من الأعضاء التناسلية الذكرية أو الأنثوية.

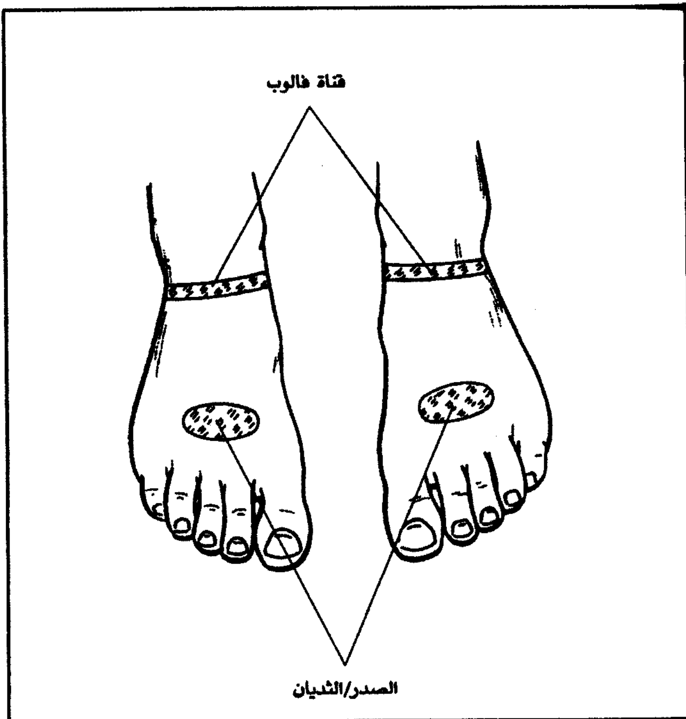
الأعضاء التناسلية الأنثوية

المبيضان، القناتان، الرحم

يحتوي المبيضان حوالى نصف مليون بويضة. أما القناتان، فكل منهما عبارة عن أنبوب عضلي، يبلغ طوله اثني عشر سنتيمتراً؛ يقع أحد مخرجيه قرب المبيض والآخر في الزاوية العليا الواقعة فوق الرحم.

يفرز المبيض الأستروجين والبروجسترون وهما هرمونان مسؤولان عن النمو الجنسي وعن ظهور المظاهر الجنسية الثانوية.

عند البلوغ، يبدأ جسم المرأة بانتاج البويضات دورياً. وهذه البويضات هي خلايا التناسل. ويستمر هذا الانتاج لحين بلوغ الأنثى مرحلة سن اليأس. ولكن في فترة الحمل وفي بعض الحالات المرضية لا ينتج مبيض المرأة البويضات.



يقع الرحم في وسط الحوض خلف المثانة، وينتهي بالمهبل.

الثديان

لا يتميز ثديا الفتى عن ثديي الفتاة حتى بلوغها العاشرة أو الثانية عشرة من العمر. عندئذٍ تبدأ الهورمونات التناسلية بعملها فينمو ثديا الفتاة.

يتكوّن الثدي لدى المرأة من غدد ثديية ومن نسيج شحمي ضامّ.

الأعضاء التناسلية الذكرية

الخصيتان والقضيب

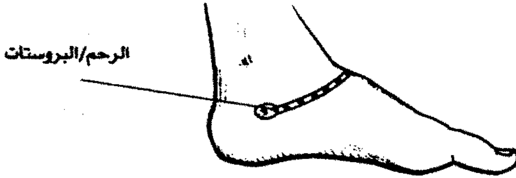
تفرز الخصيتان سائلاً منوياً هو خلايا التناسل؛ وتفرزان أيضاً التستوستيرون. عند البلوغ يكون التستوستيرون والهرمون المنشط للذكورة الذي تفرزه القشريات الكظرية مسؤولين عن ظهور المظاهر الجنسية الذكرية الثانوية كنمو اللحية وظهور الشعر في العانة والإبطين.

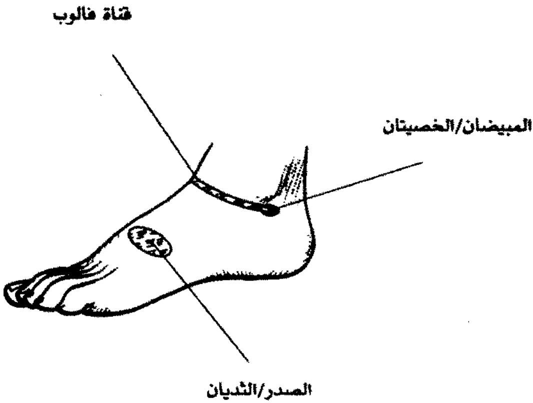
تقع الخصيتان في صفنٍ، وتتعلقان بواسطة حبال منوية.

أما العضو التناسلي لدى الرجل فيتألف من القضيب والحشفة. والجزء الأساسي في القضيب هو عضو خاوٍ يمتلئ دماً، ليصبح القضيب قاسياً وجامداً. أما الإحليل فهو يقع في الجزء الأسفل من القضيب، وهو يفرغ البول من المثانة إلى جانب عمله كأحد الأعضاء التناسلية.

البروستات

البروستات غدّة تقع في الجزء الأسفل من المثانة، وتحيط بالجزء الأعلى من الإحليل. يفرز البروستات سائلاً أشبه بالحليب، يشارك في الحفاظ على خصوبة الحوينات المنوية.


الرحم/البروستات


قناة فالوب
المبيضان/الخصيتان
الصدر/الثديان

مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز التناسلي

المبيضان والخصيتان

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالمبيضين عند المرأة والخصيتين عند الرجل على الجهة الداخلية من الكعب، تحت العرقوب الخارجي (الكاحل الخارجي).

الرحم والبروستات

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالرحم عند المرأة والبروستات عند الرجل على الجهة الداخلية من العقبين فوق عظم الكعب تحت الكاحل من الداخل.

اضطرابات الجهاز التناسلي والأمراض التي تصيبه

يفيد التدليك الرفلكسولوجي في حالات كثيرة منها: القصور في انتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية أو الذكورية، المشاكل التناسلية، الإحساس بالألم في فترة الإباضة، آلام الحيض، الحيض المضطرب أي غير المنتظم، التكيّسات النسائية، أعراض ما قبل الحيض، حالات العدوى في الجهاز التناسلي النسائي، التكيّسات في الثديين عند المرأة، تضخم البروستات، الالتهابات في الجهاز التناسلي، العجز الجنسي والاضطرابات التناسلية عند الرجل.

مناطق التدليك الخاصة بالجهاز التناسلي

الغدد الثديّية

لتدليك المنطقة الخاصة بالغدد الثديّية على القدم اليمنى،

أحط طرف القدم اليمنى بيدك اليسرى واضعاً أصابعك فوق ثم الوِ أصابع القدم نحوك أنت. بعد ذلك مرّر السبابة عمودياً على أعلى القدم، انطلاقاً من قاعدة أصابع القدم إلى مستوى خط الحجاب الحاجز، مع الحرص على تدليك المنطقة كلها. من الممكن القيام بالتدليك بواسطة السبابة كما قلنا أو بواسطة أصابع عدة أو إبهام اليد.

البروستات والرحم

تقع مناطق التدليك الخاصة بالأعضاء التناسلية حول العرقوب (الكاحل)، أما البروستات والرحم فتقع منطقتهما تحت العرقوب الداخلي.

ضع السبابة على هذه المنطقة الداخلية للعرقوب أو الكاحل وضع الإصبع الوسطى على طرف الكعب. وتخيل خطاً مستقيماً يمرّ بين أصابعك. تقع منطقة تدليك البروستات والرحم وسط هذا الخط الوهمي.

ضع السبابة أو الإبهام على نقطة التدليك هذه واضغط عليها برفق مدة دقيقة أو دقيقتين ثم دلّكها بحركات دائرية لجعلها تسترخي. كرّر التمرين نفسه على القدم الأخرى مع عكس الوضعية.

الخصيتان والمبيضان

تقع مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بهما تحت عرقوب القدم الداخلي من القدم. ولتحديد هذه المناطق بدقة كرر الطريقة

التي اعتمدتها لتحديد مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالبروستات والرحم في الجهة الداخلية من القدم.

تصور خطاً عريضاً ينطلق من العرقوب (الكاحل) الداخلي ليصل إلى طرف العرقوب (الكاحل) الخارجي. تقع منطقة التدليك الخاصة بالخصيتين والمبيضين في وسط هذا الخط الوهمي. ماذا تفعل؟ بواسطة السبابة أو الإبهام اضغط عليها برفق مدة دقيقة أو دقيقتين ثم دلّكها بحركات دائرية. كرّر العملية نفسها على القدم الأخرى.

الجهاز اللمفاوي

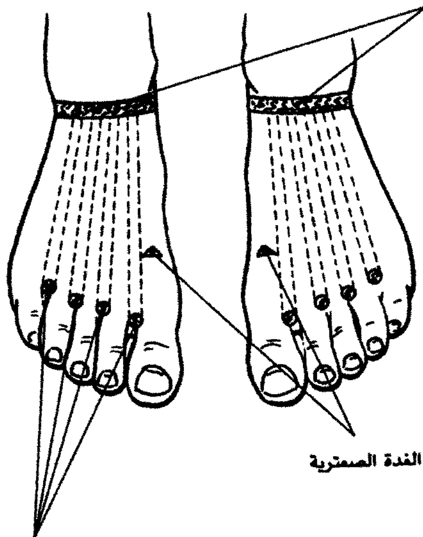
الجهاز اللمفاوي هو أيضاً جهاز يساهم بالدورة الدموية، مثل الجهاز العرقيّ (المتعلق بالأوعية والعروق)، الذي يعمل معه بشكل وطيد.

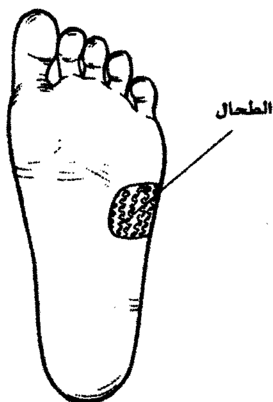
تنتشر الأقنية اللمفاوية في الجسم كله وتحتوي على سائل يدعى اللمفا.

يتكوّن الجهاز اللمفاوي، تماماً كالجهاز العرقيّ (العروق)، من شبكة أقنية ذات أحجام مختلفة جداً، تبدأ بأوعية شعرية دقيقة جداً تتسع شيئاً فشيئاً لتصبح عروقاً واسعة تنقل اللمفا إلى مختلف أعضاء الجسم.

تشبه تركيبة اللمفا تركيبة البلاسما الدموية، لكنها تحتوي نسبة أقل من البروتينات. وهي تضطلع بمهمة تنقية الدم من الجراثيم وتحمل رواسب عمليات الأيض أو التحوّل الغذائي التي تحصل في الخلايا ثم ترمي رواسبها في الجهاز الوريدي.

أما أهم وظيفة للجهاز اللمفاوي فهي الدفاع المناعي عن الجسم، وهذا الجهاز ينتشر في الجسم بكامله. والجدير بالذكر أنه إضافة إلى التدليك المحدد للمناطق الخاصة بالجهاز اللمفاوي، يؤثر تدليك القدم كاملة على مجمل الجهاز اللمفاوي.


الغدد اللمفاوية السفلى
الغدة الصعترية
الغدد اللمفاوية العليا


الطحال

أما الغدد اللمفاوية فهي عبارة عن تجمع للأنسجة اللمفاوية وهي تتوزع على طول هذا الجهاز في بعض مناطق الجسم.

والأكثر شهرة من بين الغدد اللمفاوية هما اللوزتان. تنتفخ الغدد اللمفاوية وتلتهب عندما تتجمع الكريات البيضاء لمحاربة جرثومة مرضية والتخلص منها.

تتواجد الغدد اللمفاوية عند الحالبين وتحت الإبطين وفي العنق وعند القفص الصدري والبطن.

تصفّى اللمفا في الغدد اللمفاوية، وفيها أيضاً تلتهم الكريات اللمفاوية العناصر الجرثومية المسببة للمرض.

وهذه الكريات مسؤولة عن حماية الجسم والدفاع عنه. تتيح هذه الآلية المعقدة تنقية اللمفا قبل عودتها إلى الجهاز العرقيّ عبر الأوردة.

يشكل الطحال والغدة الصعترية جزءاً من الجهاز اللمفاوي. الطحال ينتج الكريات اللمفاوية، ويعمل أيضاً على تفتيت الكريات الحمراء القديمة ويعيد تدوير (أو تصنيع) خضاب الدم. يقع الطحال على الجانب الأيسر من البطن، تحت الخصر، بين الكلية اليسرى والمعدة والقولون المعترض. ويقوم الطحال أيضاً بتخزين الدم.

أما الغدة الصعترية فتلعب دوراً هاماً في تطور جهاز المناعة، بخاصة قبل سن البلوغ. وتقع هذه الغدة في التجويف الصدري، قرب القلب.

مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز اللمفاوي

تقع مناطق التدليك الخاصة بالغدد اللمفاوية العليا على القدمين، عند قاعدة الأصابع.

أما مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدد اللمفاوية السفلى في الحوض والحالبين فتقع في أعلى القدم على مساحة المنطقة الأمامية من عظام العرقوب (الكاحل).

تتمركز مناطق التدليك الخاصة بالغدد اللمفاوية الموجودة في الصدر والبطن، في أعلى القدم بين المناطق الخاصة بالغدد اللمفاوية في أعلى الجسم وتلك التي عند الحالبين والحوض.

تقع منطقة التدليك الخاصة بالطحال في أخمص القدم تحت خط الحجاب الحاجز وفوق خط محيط الخصر، تحت نقطة التدليك الخاصة بالقلب.

تتواجد منطقة التدليك الخاصة بالغدة الصعترية في أخمص القدمين على مستوى إبهام القدم.

أما منطقة التدليك الخاصة باللوزتين فتجدها على إبهامي القدمين إلى يسار ويمين المفصل، من الأمام.

اضطرابات الجهاز اللمفاوي وأمراضه

يتيح الجهاز اللمفاوي مقاومة الالتهابات الفيروسية والعناصر المسببة للمرض، الأمر الذي يعطي مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز اللمفاوي أهمية كبرى لأنها تساعد على تصريف السموم في حالات الإصابة بالتهاب ڤيروسي. ينبغي عدم إهمال

لتنشيط منطقة التدليك الخاصة بالطحال أيضاً، فهو جزء من الجهاز اللمفاوي.

تدلّك هذه النقاط في حالات الالتهابات المألوفة مثل: الالتهابات التي تصيب الأذنين، والحلق، والزونا، والتعب المزمن، وتورّمات الثدي (التي يسببها انسداد الغدد اللمفاوية)، وفي حالات الأوديما كافة، والثقل في الساقين والسيلوليت.

تدلك أيضاً هذه المناطق عندما يفتقر الجسم إلى أجسام مضادة (جنود المناعة) وعند الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان والسيدا لتنشيط الجهاز المناعي بكامله.

تدليك المناطق الخاصة بالجهاز اللمفاوي

الغدد اللمفاوية العليا والسفلى

لتدليك هذه المنطقة الواقعة بين الأصابع، امسك القدم اليمنى باليد اليسرى. ثم اقرص الجلد بين الأصابع بواسطة إبهام وسبابة اليد اليمنى. بعدئذٍ اضغط على هذه المناطق. أحط طرف القدم بيدك اليسرى، واضعاً أصابعك تحت طرفها. اثنِ الأصابع نحو الأمام. مرّر أصابعك بشكل عمودي على أعلى القدم حتى أعلى مشط القدم، على منطقة الغدد اللمفاوية السفلى. يمكنك أيضاً أن تسند القدم عبر وضع قبضة يدك اليسرى تحت أصابع القدم. عندئذٍ دلك بأصابعك مشط القدم بالطريقة نفسها. ومن ثم دلك منطقة الغدد اللمفاوية السفلى بواسطة الإبهام أو السبابة. تقدم من اليمين إلى اليسار والعكس بالعكس. دلك بعدئذٍ النظام اللمفاوي كله والغدد اللمفاوية في القدم الأخرى.

الطحال

تقع منطقة التدليك الخاصة بالطحال على القدم اليُسرى فحسب. امسك القدم اليسرى بيدك اليسرى، ثم اضغط على هذه المنطقة بواسطة الإبهام الأيمن تحت خط محيط الخصر مباشرة. استمر بالضغط بشكل متقطع أفقي، من الطرف الخارجي من القدم إلى الداخل، على كامل منطقة التدليك الخاصة بالطحال.

إذا أحسست بالألم فلا تتردد بتدليك هذه المنطقة بإبهامك بشكل دائري لجعل هذه المنطقة تسترخي.

الجهاز العظمي والعضلي

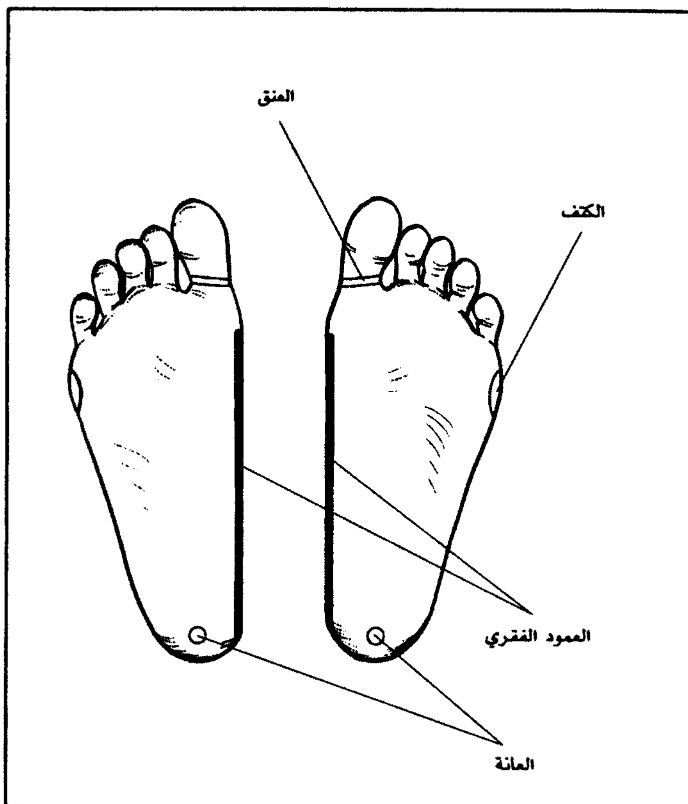
يشتمل هذا الجهاز على مفاصل الجسم كلها والعضلات المرتبطة بها. ونميِّز في الرفلكسولوجيا: العمود الفقري والعنق والحزام الكتفي والمرفقين والمعصمين والحزام الحوضي والردفين والركبتين والعرقوبين.

العمود الفقري

يسند العمود الفقري الرأس والأضلاع ويحتوي على النخاع الشوكي الذي تحميه القناة الفقرية، ويتحمل معظم وزن الجسم. والعمود الفقري يتألف من مجموعة فِلقات عظمية تدعى فقرات ومجموعها: ٧ فقرات عنقية و١٢ فقرة ظهرية و٥ فقرات قطنية و٤ فقرات عصعصية. يخترق الفقرات تجويف وسطي يحتوي النخاع الشوكي.

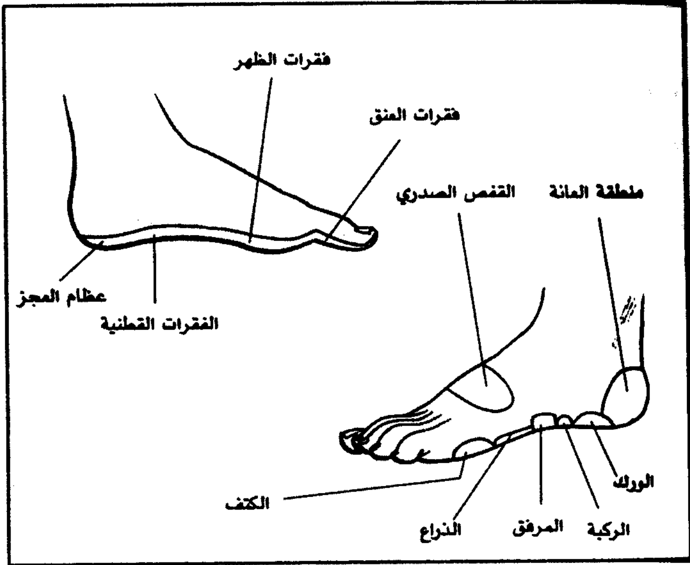
ويخرج من هذا الأخير أعصاب متعددة تؤثر في مناطق الجسم الموجودة على مستواها. هكذا نستطيع التمييز بين الأعصاب العنقية والصدرية والقطنية والعجزية، والعصعصية.

تتوزع العظام التي يتشكل منها الهيكل العظمي وعددها ٢٠٦ في مجموعتين كبيرتين: العظام المحورية (الرأس والجذع) والعظام الزائدة (الكتفين والوركين).



الصدر

يتألف من ١٢ زوجاً من الأضلع ترتبط بالفقرات الصدرية. تجتمع الأضلاع العشرة الأولى في الجؤجؤ (القفص الصدري)، وهي عظمة مسطحة تقع في وسط الصدر. ويسمى الضلعان الأخيران العائمين، لأنهما لا يرتبطان بالجؤجؤ.



الحوض

يتّخذ الحوض شكل تجويف عظمي ويتكون في الخلف من العجز والعصعص، ويتكون في الأمام والجانبين من العظام الحرقفية.

تتواجد على مستوى الحوض: المثانة والشرج والأعضاء التناسلية.

الأطراف العلوية

إذا ما استثنينا مفاصل اليد تتألف الأطراف العلوية من ثلاثة مفاصل رئيسية، وهي: الكتف والكوع (مرفق) والمعصم.

الأطراف السفلية

إذا استثنينا مفاصل الساق تتألف الأطراف السفلية من ثلاثة مفاصل رئيسية هي: الوركين والركبتين والعرقوب (الكاحل).

مناطق التدليك الخاصة بالجهاز العظمي والعضلي

العمود الفقري

تقع منطقة التدليك الخاصة بالعمود الفقري على أخمص كل قدم على حدّ سواء. وتتمركز في هذه المنطقة نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بمختلف أجزاء العمود الفقري، وأما ترتيبها فمماثل لترتيب العمود الفقري.

نجد منطقة تدليك الفقرات العنقية على الجانب الداخلي من إبهام القدم وهي تنتهي عند قاعدة الإبهام.

أما منطقة تدليك الرقبة فتمتد على قاعدة إبهام القدم كلها.

وتقع منطقة تدليك الفقرات الظهرية من العمود الفقري على جانب العظم الذي يلي إبهام القدم (البوع). أما منطقة تدليك الأضلاع فتتمركز في أعلى القدم.

تمتد منطقة تدليك الفقرات القطنية على طول الجهة الداخلية في القدم ابتداء من أول خط محيط الخصر حتى العرقوب (الكاحل)؛ أما على طول الكعب، في المنطقة المتبقية، فنجد منطقتي تدليك العجز والعصعص.

الأطراف

تقع منطقة تدليك الكتف تحت إصبع القدم الصغير. ونجد نقطة تدليك الكتف اليمنى تحت القدم اليمنى ونقطة تدليك الكتف اليسرى تحت القدم اليسرى. أما منطقة تدليك الذراع فهي على الجانب الخارجي من القدم بين منطقة تدليك الكتف ومنطقة تدليك الكوع.

تتواجد منطقة تدليك الورك تحت عرقوب (الكاحل) القدم الداخلي وعلى طول الجهة الخارجية من القدم، في وسط المسافة الفاصلة بين قاعدة العظمة التي تلي الإصبع الصغير في القدم والعرقوب. أما نقطة تدليك الورك الأيمن فتقع على القدم اليمنى ونقطة تدليك الورك الأيسر تقع على القدم اليسرى. وتمتد هذه المنطقة لتغطي نقطة تدليك أعلى الفخذ. ونجد منطقة تدليك الركبة تحت القدمين في الناحية الخارجية منهما في تجويف صغير أمام كعب القدم، ينطلق من العظمة التي تلي الإصبع الصغير. وتتصل هذه المنطقة بالمنطقة الخاصة بتدليك أسفل الفخذ.

الجهاز العضلي

عندما نتحدث عن المناطق الخاصة بتدليك المفاصل في إطار الرفلكسولوجيا، نشمل أيضاً تنشيط العضلات والمجموعات العضلية المرتبطة بهذه المفاصل.

فإذا دلّكنا المنطقة الرفلكسية الخاصة بالورك مثلاً، ننشط في الوقت عينه عضلات الردفين.

عرق النسا

إنه أطول أعصاب الجسم. ينطلق من أسفل العمود الفقري، يمرّ بالردف وينزل على طول الفخذ لينقسم خلف الركبة إلى فرعين رئيسيين يستقران في أسفل الساق. تقع نقطة تدليك هذا العَصَب على جانبي أخمص القدم (باطن القدم المجوّف) وتخترق قاعدة الكعب لتصعد إلى الساق من خلف من جهة وإلى العرقوب من جهة أخرى. ومنطقة التدليك هذه تمتد بضعة سنتمترات.

الحوض

تقع منطقة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض على كلّ من القدمين، في وسط الكعب.

اضطرابات الجهاز العظمي والعضلي وأمراضه

يؤكد الكثيرون أن ألم الظهر هو مرض العصر، لأن عدداً كبيراً من الناس يعانون من أوجاع في الظهر والقطن ومن مشاكل في فقرات العمود الفقري. وقد اتّضح أن الرفلكسولوجيا قادرة على شفاء هذه الأوجاع سواء أكانت حادة أو مزمنة: كمشاكل العمود الفقري وآلامه، ومشاكل الرقبة والكتف والمرفق، وأسفل الظهر، وعرق النسا والتهاب هذا العرق، والاعتلال المفصلي (arthrose) والروماتيزم.

تدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالجهاز العظمي والعضلي وعلاجها

الرقبة والفقرات العنقية

أحط الجزء الخارجي من القدم اليمنى بيدك اليسرى محيطاً

أصابع القدم بأصابع يدك وليكن إبهامك إلى أسفل. بواسطة إبهامك الأيمن دلّك الجهة الخارجية من قاعدة إبهام القدم من أعلاها إلى أسفل المفصل، ثم اجعل الإبهام يتقدّم ودائماً على قاعدة إبهام القدم.

ولتجعل الرقبة تسترخي أكثر فأكثر دلّك بواسطة السبابة أعلى إبهام القدم من قاعدته الخارجية إلى الداخلية (من اليمين إلى اليسار).

ولتسهيل هذا التدليك امسك إبهام القدم بواسطة إبهام وسبابة يدك اليسرى. كرّر هذا التدليك خمس مرّات متتالية على كامل هذه المنطقة.

العمود الفقري

امسك القدم اليمنى باليد اليسرى ودلّك براحة يدك الأخرى على طول الحرف الداخلي من القدم وليكن تمسيدك متواصلاً فبذلك تجعل منطقة التدليك هذه تسترخي.

اجعل كعب القدم اليمنى يرتاح في راحة يدك اليسرى، وأنت تمرّر إبهام يدك اليمنى على إبهام القدم حتى أسفله. اضغط ثم أرخِ الضغط على طول الحرف الخارجي من القدم، حتى تغطي كلَ المنطقة الخاصة بتدليك الفقرات العنقية والصدرية والقطنية.

كرّر هذا التدليك عدة مرات على طول هذا الخط. إذا شعرت بألم في نقطة معينة، فنشّطها بتدليك دائري خفيف بواسطة أنملة الإبهام أي الجزء الملتحم من إبهام يدك.

دلّك بالطريقة نفسها المناطق الخاصة بالعنق والعمود الفقري على القدم الأخرى مع عكس الوضعيات.

الكتف والذراع والمرفق والورك والفخذ والركبة

تتواجد مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بهذه المفاصل على الحرف الخارجي من القدم. امسك أصابع القدم اليمنى بيدك اليمنى، واضغط بإبهام يدك اليسرى بشكل متقطّع، متقدّماً على طول الحرف الخارجي من القدم، انطلاقاً من الكعب حتى الإصبع الصغير.

يمكنك إجراء هذا التدليك وأنت تضع كعب القدم اليمنى في راحة يدك اليسرى، وتدلك بإبهامك الأيمن بالاتجاه المعاكس أي إنطلاقاً من الإصبع الصغير إلى الكعب.

إذا أحسست بألم في بعض نقاط التدليك، فدلّكها بحركات دائرية باتجاه عقارب الساعة، حتى تسترخي هذه المنطقة كلها.

عرق النسا والحوض

امسك القدم اليمنى باليد اليسرى وضع إبهامك الأيمن تحت عرقوبك (أي كاحلك) بعشر سنتمترات أي عند نهاية الكعب تقريباً. مرّر إبهامك إلى تحت أي على طول المنطقة الرفلكسية الخاصة بالعرقوب نزولاً إلى الكعب. كرر هذا التدليك خمس أو ست مرّات ثم تابع تمرير الإبهام مع الضغط بشكل متقطع على طول خط عرق النسا الواقع عند الكعب.

امسك بعدئذٍ أصابع القدم اليمنى بيدك اليسرى ومرّر السبابة

أو الإبهام بالطريقة عينها على امتداد الجانب الخارجي من الكعب.
ولتدليك منطقة الحوض، اسند القدم اليمنى بيدك اليسرى ودلّك هذه المنطقة بمفصل سبابتك المثنية وليكن التدليك بحركات دائرية باتجاه عقارب الساعة مدة دقيقة.

كرر هذا التدليك على القدم الأخرى.

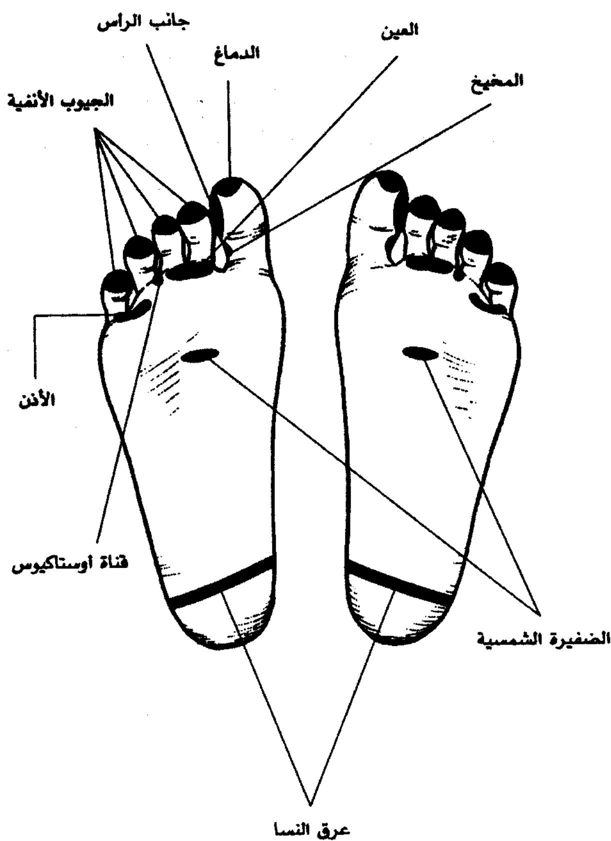
الجهاز العصبي والرأس

تقع مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بأعضاء الحواس والرأس والدماغ على أصابع القدم، إضافة إلى النخاع الشوكي الذي درسناه.

يشكل الدماغ والنخاع الشوكي الجهاز العصبي المركزي في الجسم. وهو ينقسم إلى ٣ أجزاء رئيسية: المخّ والجذع الدماغي والمخيخ.

يشكل المخ ٧٠٪ من الجهاز العصبي، وهو يتألف من نصفي كرة الدماغ، النصف الأيمن والنصف الأيسر اللذين يتصلان واحدهما بالآخر بشبكة عصبية.

وتنسب إلى أقسام المخ وظائف محددة جداً مثل الحركة والأحاسيس الجسدية والحواس الخمس أي حاسة البصر والسمع والنطق، إلخ... أما في الرفلكسولوجيا فلا تداخل بين أجزاء الدماغ، وبالتالي نجد مناطق تدليك الجزء الأيمن من الدماغ على القدم اليمنى والمناطق الخاصة بالجزء الأيسر على القدم اليسرى. أما الجذع الدماغي فهو عبارة عن ذُنيب يصل بين النخاع الشوكي والمخيخ والمخ. وهو يتحكم بالنشاطات التلقائية اللاإرادية، مثل التنفس ونبض القلب.


جانب الرأس
العين
الدماغ
المخيخ
الجيوب الأنفية
الأذن
قناة أوستاكيوس
الضفيرة الشمسية
عرق النسا

أما المخيخ فينظّم حركة العضلات في ما بينها ويضمن التوازن الجسدي.

العينان هما عضو النظر. يدخل النور إلى العين من البؤبؤ ويمر بالجليديّة ويطبع صورة معكوسة على خلايا شبكيّة العين الحساسة. تنبّه هذه الصورة العصب البصري في الجهة الخلفية من العين الذي ينقل بدوره الإشارات البصرية إلى القسم الخاص بالنظر في قشرة الدماغ.

وفي هذا الجزء من الدماغ تترجم الحقول البصرية لتتمكن العين من رؤية حقل النظر بالأبعاد الثلاثة.

الأذن هي عضو السمع. ينتقل الصوت عبر الأذن الخارجية والوسطى إلى الأذن الداخلية، المتصلة بطبلة الأذن التي تترجم الصوت المسموع على شكل ذبذبات. وفي هذا المكان نجد أيضاً جهاز آخر يدعى «الحلزونة» الذي يحول الذبذبات التي تتلقاها الطبلة إلى رسالة عصبية بواسطة العصب السمعي.

أما قناة أوستاكيوس فتصل الأذن الوسطى والجزء الخلفي من الحلق، ومهمتها الحفاظ على الضغط الجوي الخاص بالهواء المتواجد في الأذن الوسطى.

الجيوب الأنفية عبارة عن تجويفات هوائية في عظم الجمجمة تلعب دور علب يتردد فيها الصوت ويُنقى الهواء الذي يستنشقه الأنف. يسبب التهاب الجيوب الأنفية آلاماً في الوجه وصعوبة في التنفّس من الأنف وأحياناً بعض الألم في الأذنين.

تنتمي الضفيرة الشمسية إلى الجهاز العصبي النباتي. غالباً ما تكون مؤلمة جداً عند اللمس في حالات الضغط النفسي أو اضطراب الجهاز العصبي النباتي.

مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز العصبي والرأس

الدماغ

تقع مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالدماغ على الجزء المكتنز من إبهام القدم. أما المنطقة الخاصة بأعلى الدماغ وأعلى الرأس فهي على أعلى إبهام القدم خلف الظفر مباشرة.

ونجد المنطقة الخاصة بجانب الدماغ وجانب الرأس على جانب إبهام القدم مقابل إصبع القدم التالي. وتتواجد منطقة تدليك الوجه على الجهة العلوية من إبهام القدم.

الجيوب الأنفية

تتواجد المناطق الرفلكسية الخاصة بتدليك الجيوب الأنفية على أطراف أصابع القدم الصغيرة الأربعة وعند طرفها.

العينان

تقع منطقة التدليك الخاصة بالعينين عند قاعدة إصبعي القدم الثاني والثالث، تحت منطقة اتصال الأصابع بالقدم بقليل. منطقة تدليك العين اليمنى على القدم اليمنى والعين اليسرى على القدم اليسرى.

الأذنان

نجد منطقة تدليك الأذن قرب منطقة تدليك العينين مباشرة أيّ تحت إصبعي القدم الرابع والخامس حيث يتصلان بالقدم. تقع منطقة تدليك الأذن اليمنى على القدم اليمنى ومنطقة تدليك الأذن اليسرى على القدم اليسرى.

قناة أوستاكيوس

تقع المنطقة الخاصة بها بين منطقة تدليك العين ومنطقة تدليك الأذن، مباشرة تحت نقطة اتصال الإصبعين الثالث والرابع بالقدم.

الضفيرة الشمسية

تقع المنطقة الخاصة بها على الجهة السفلى من القدمين قرب منطقة التدليك الخاصة بالمعدة.

اضطرابات الجهاز العصبي والرأس وأمراضهما

تستطيع الرفلكسولوجيا أن تخفف بدرجات مختلفة، عدداً كبيراً من أمراض الجهاز العصبي والعينين والأذنين والإصابات الفيروسية التي تصاب بها المجاري الهوائية العلوية.

ونذكر من هذه الأمراض: أوجاع الرأس وآلام الشقيقة، والحوادث الدماغية المتعلقة بالعروق، مرض باركنسون، تصلب الشرايين، التهاب الجيوب الأنفية وأمراض الأذن والأنف

والحنجرة، رشح الربيع التحسّسي، الأمراض التي تصيب العين، اضطرابات السمع، طنين الأذنين، والدوار.

تدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالجهاز العصبي والرأس وعلاجاتهما

الراس والدماغ

امسك الجهة الخارجية من القدم اليمنى بيدك اليسرى. ضع إبهام يدك اليمنى على الجانب الخارجي من قاعدة إبهام القدم ودلّك بواسطته وأنت تضغط بشكل متقطّع على الجهة الخارجية، ثم على الطرف حتى تنزل بالطريقة ذاتها على الجهة الداخلية.

دلّك بعدئذٍ أسفل إبهام القدم من قاعدته إلى طرفه. كرر هذا التدليك ما بين ثلاث إلى خمس مرّات متتالية وأنت تنحرف كل مرّة بإبهام يدك إلى الداخل قليلاً بحيث تغطّي مساحة قاعدة إبهام القدم كلها.

الوجه

امسك القدم اليمنى بيدك اليسرى. لتكن أصابع يدك في أعلى القدم والإبهام من الأسفل. دلّك بواسطة إبهام يدك سطح إبهام القدم من الطرف حتى قاعدته واضغط بشكل متقطّع حتى تغطّي هذه المنطقة كلها.

الجيوب الأنفية

لتدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالجيوب الأنفية، ينصح بتدليك طرف الأصابع وجوانبها. امسك القدم اليمنى بين إبهام يدك

اليسرى والأصابع الأخرى، وليكن إبهامك تحت القدم والأصابع على سطحها. اضغط بإبهام يدك اليمنى بشكل متقطع من طرف كل إصبع إلى قاعدته. ولتدليك الجوانب، استعمل الإبهام أو السبابة أو الاثنين معاً على شكل ملقط.

كرر هذا التدليك أربع إلى خمس مرّات لتغطي جوانب كل إصبع.

العينان والأذنان

مرّر إبهامك على المنطقة المنتفخة عند قاعدة أصابع القدم. ارجع أصابع القدم قليلاً إلى الوراء بيدك الأخرى، حتى تظهر المنطقة التي ينبغي تدليكها بوضوح. لا تنسَ أن يكون إبهام اليد التي تمسك بالقدم إلى تحت والأصابع على سطح القدم. ولتحديد نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالعينين، توقف بين إصبعي القدم الثاني والثالث ودلّك قاعدتهما واضغط بشكل متقطع على هذه النقطة مدة دقيقة أو اثنتين.

ثم تابع التدليك وتوقف بين الإصبعين الرابع والخامس، عند نقطة التدليك الخاصة بالأذنين. اضغط بشكل متقطع على هذه النقطة كما فعلت بالنسبة للعينين.

كرر هذا التدليك على القدم اليسرى مع عكس الوضعيات.

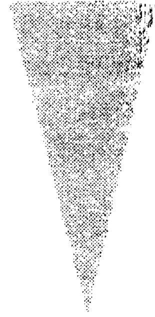
الضفيرة الشمسية

أرجع أصابع القدم إلى الوراء قليلاً بواسطة يدك اليسرى، حتى يظهر خط الحجاب الحاجز. ثم دلّك بابهامك الأيمن خط

الحجاب هذا حتى تصل إلى نقطة التدليك الخاصة بالضفيرة الشمسية. في هذه النقطة بالتحديد، اضغط برفق فيما يزفر المريض الهواء وأرخ الضغط عندما يستنشق الهواء.

كرر هذا التدليك أربع إلى ست مرّات متتالية على القدم اليمنى ثم انتقل إلى القدم اليسرى للقيام بالتمرين نفسه.

الباب الثالث



سير جلسة الرفلكسولوجيا

تحضير الجلسة وسياقها

لا تستلزم جلسة الرفلكسولوجيا أيُ تجهيز خاص ويمكن أن تتمّ في أي مكان. لكن الجلوس في غرفة هادئة ونورها خافت وسماع الموسيقى المريحة الأعصاب يساعدان على الاسترخاء. افصل خطّ الهاتف، حضّر مراهمك وزيوت التدليك لتكون في متناول يديك، جهّز كذلك غطاءً في حال أحسّ المريض بالبرد أثناء الجلسة. اختر لعلاجك غرفة دافئة تشعرك بالراحة. بوسعك أيضاً أن تحرق فيها بخوراً أو زيوتاً عطرية كالخزامى أو القصعين أو الياسمين أو إبرة الراعي وهي نباتات تدفع إلى الاسترخاء.

وضعية المريض خلال التدليك

يستحسن أن يوفر المدّلك مقعداً يمكن طيّه يجلس فيه المريض وظهره ثابت وساقاه مسنودتان إلى قاعدة ما موضوعة أمام المقعد كي تكونا ممدودتين ووضعيتهما مريحة. إذا لم يتوافر لديك هذا النوع من المقاعد، فيفي سرير بسيط بالغرض. اطلب عندها من المريض أن يستلقي. ضع وسادة تحت رأسه لسند رقبته، ووسادة أخرى تحت ركبتيه وأخرى تحت القدم التي يجب

تدليكها. وينبغي أن يشعر المدّلك بالاسترخاء والراحة تماماً كالمريض. من المستحسن أن تجلس على كرسيّ دوّار أو مقعد من دون ظهر ولا ذراعين لكي تكون على مستوى قدم المريض.

احرص على إبقاء ظهرك مستقيماً وساقيك منفرجتين وقدميك منبسطتين على الأرض وكتفيك منخفضتين ومرتخيتين. تجنّب التشنج في جسمك ويديك أثناء التدليك فأي توتّر يظهر عليك يشعر به المريض فوراً. من الممكن أيضاً أن تعمل على الأرض مباشرةً، على فراش قطني أو مطّاطي. يركع الطبيب الممارس عندئذٍ على ركبتيه أو يجلس شابكاً ساقيه فتستريح قدم المريض على ساق الطبيب أو على أريكة.

أخيراً، اطلب من المريض أن يحلّ الحزام وربطة العنق وأن ينزع الساعة والمجوهرات وكل ما يعيق انسياب الطاقة بحرية.

يجب أن يحرص الطبيب الممارس أيضاً على نزع مجوهراته وخواتمه وعلى قصّ أظافره بما فيه الكفاية لئلا يخاطر بخدش المريض.

يستحسن أيضاً أن يغسل المريض قدميه قبل بدء العلاج وأن يغسل المدلك يديه بعناية، حفاظاً على شروط النظافة ولتبريد قدمي المريض. إذا كان يعاني من العرق المفرط أو من روائح كريهة، فيلمسهما بقطنة أو بمنشفة مبلّلة ببضع نقاط من الزيوت العطريّة. ننصح عامةً بزيت الخزامى (اللافندر) والليمون الحامض والنعناع. ولكن قبل دهن الزيت العطري فلتجفّف قدميّ المريض جيداً.

فحص القدمين

قبل الشروع بالعلاج، من الضروري فحص قدميّ المريض

بعناية. تحقّق من وجود مسامير، شقوق، ثآليل في باطن القدم، تقرّحات، ندوب أو دوالي، إذ عليك أن تتجنبّها بتأنٍ، أثناء التدليك.

في المقابل، لا بأس بتدليك مكان ندبات الجروح القديمة. تأكد أيضاً من عدم وجود أورام أو انتفاخات في بعض مناطق التدليك، فهي قد تشير إلى مشكلة أو توتّر في المناطق الرفلكسية.

في علم الرفلكسولوجيا، يفيد مظهر الأقدام عن الوضع الصحي العامّ للمريض وتشير الأقدام المشدودة إلى توتّر شامل في الجسم.

ردة فعل المريض أثناء العلاج وبعده

يزعم الكثيرون أنهم لا يتحمّلون علاجاً بالرفلكسولوجيا لأنهم يخشون تعرّضهم للدغدغة أو لأن هذا النوع من العلاج اشتهر بأنه مؤلم. اشرح لهم أنه ليس في ذلك شيء من الحقيقة. فبعد تجاوز هذه المخاوف، سيجدون مفاجأة. لأن جلسة الرفلكسولوجيا ستمنحهم راحة نفسية وجسدية. يختبر المريض عموماً أحاسيس مختلفة جداً، باختلاف الجزء المدّلك من القدم، وبحسب عدد الجلسات التي يجريها. ففي أثناء الجلسة قد يشعر باسترخاء عميق وقد يرغب في النوم لاحساسه بالراحة وقد يشعر بهبّات حرارة خلال تحرير الطاقة المكبوتة. وفي أحيان أخرى، سيشعر بوخزات أو تقلّصات عضليّة أو بالحرارة في جزء ما من الجسم. في بعض الحالات، لا يحس المريض بأي شيء لكن هذا لا يعني أن العلاج غير فعّال. أحياناً، تصبح القدم أكثر تأثراً

وحساسية (بمعنى أنها تتجاوب) مع مرور الجلسات.

مباشرةً بعد الجلسة، يجب أن يشعر المريض بحرارة في القدمين واسترخاء عام.

وبين جلسة وأخرى قد يلاحظ تغيّرات، لا سيّما على صعيد نومه وقد يشعر بالتحسّن والهدوء. في بعض الأحيان، من الممكن أن تحدث ردات فعل مثل كثرة التبوّل أو التغوّط، سيلان من الأنف، العطس، دموع في العيون، حاجة إلى شرب الكثير من الماء... وهذه كلها إشارات صغيرة تؤكد تخلص الجسم من السموم. وهي عملية تطلقها الرفلكسولوجيا.

إلا أن ردات الفعل هذه لا تحدث كلها معاً. ولكن قد ترافق جلسات الرفلكسولوجيا، القليل من العوارض الجانبية. وأحياناً قد لا يظهر أي تأثير جانبي لها. وهذا ما يدفع المرضى للّجوء أكثر فأكثر إلى هذا النوع من الطبّ عوض تناول الأدوية.

متى يحظر أو يُمنع إجراء العلاج

ثمّة موانع قليلة لإجراء علاج بالرفلكسولوجيا. إذ يستحسن تفادي القيام بجلسة إذا كان المريض:

- محموماً أو مصاباً بالتهاب ما.
- يعاني من جلطة.
- يعاني من إصابة بأحد الأمراض الجلدية المعدية في قدميه.
- يعاني من دواليّ متضخّمة جداً في القدمين.
- مصاباً بخلع أو التواء أو رضّة في قدمه.

- خضع للتوّ لعملية جراحية.
- معرضاً للإصابة بمشكلة في القلب أو الشرايين أو انسداد.
- في الحمل خاصة في بداية الحمل (في الأسابيع الـ ١٢ أو الـ ١٤ الأولى).

> **لا تنس:**
> **الرفلكسولوجيا علاج مكمّل لا يسمح لك بتشخيص حالة مرضيّة ما ولا يعدك بمعالجة مشكلة صحيّة.**
> **على العلاج ألّا يكون مؤلماً أبداً، لذا تجنّب الضغط بقوة أثناء التدليك.**
> **لا تدلّك أبداً جرحاً أو كدمة أو ندبة حديثة العهد أو منطقة موجعة جداً أو دوالٍ (varices).**

عدد الجلسات ومدّتها

بما أن كل حالة تختلف عن الأخرى، من المستحيل عملياً أن نحدد مسبقاً عدد الجلسات الضرورية للعلاج. فأحياناً نلاحظ تحسّناً فورياً منذ الجلسة الأولى، بينما تستلزم حالات أخرى، جلسات عدة. المشاكل المزمنة تتطلب عموماً جلسات أكثر من المشاكل الحديثة العهد. في معظم الحالات، يُنصَح بإجراء ست إلى ثماني جلسات يفصل بين كلٍ منها أسبوع تقريباً.

يمكن إجراء علاجين أو ثلاثة علاجات أسبوعياً إذا كانت الآلام مبرحة. بالمقابل، لا يُنصَح بجلسة كل يوم، فمن شأن ذلك إحداث ردة فعل قوية في الجسم ومدّة الجلسة تتوقف على عدد المناطق التي يجب تدليكها. فإذا قررت القيام بعلاج كامل للقدمين

فاعلم أن الجلسة تتطلب ثلاثة أرباع الساعة تقريباً.

تذكّر دائماً مبدأ (أونيس اينغهام) القائل: «من الأفضل دوماً أن تعالج منطقة صغيرة بشكل فعّال، على أن تعالج منطقة واسعة بتسرّع».

فلتكن جلسات الأولاد والأطفال والمسنين، أقصر من العادة.

استعمال مراهم وزيوت التدليك

يُنصَح عامةً بالعدول عن استعمال مراهم وزيوت للتدليك لإجراء علاج، فهي قد تعيق عملية التحكّم بالضغط. ويفضل استخدام بودرة «التلك» التي تسهّل حركة الأصابع وتمتص العرق.

لكنك تستطيع أن تستعمل مرهم تدليك معطّراً بالزيوت العطريّة أو أي مرهم أو كريم مساعد آخر بغية جعل التدليك أكثر نعومةً ومتعةً، احرص على ألا تصبح البشرة زلقة أكثر من اللازم ممّا يجعل التحكّم بالنقاط التي ينبغي تدليكها أمراً مستحيلاً.

التقنيات والمبادىء الأساسية

الرفلكسولوجيا علاج مكمّل شمولي. لذا نبدأ الجلسة عامةً بعلاج كامل للقدمين قبل التركيز على المنطقة الخاصة بمعالجة الأعراض أو المشكلة التي يعاني منها المريض. إذا كنت تفتقر للوقت أو إذا كانت المشكلة دقيقة، فمن الممكن عندئذٍ العمل على مناطق محدّدة. قم عندئذٍ ببعض التدليك التحضيري، ثمّ اعمل على مناطق التدليك المرتبطة بالتوعّكات.

اختتم كل جلسة بسلسلة من التدليكات المسكّنة حتى تزيل كل إحساس بعدم الراحة وحتى تبدّد ما تبقى من توتر. اشرب الكثير من المياه بعد جلسة الرفلكسولوجيا.

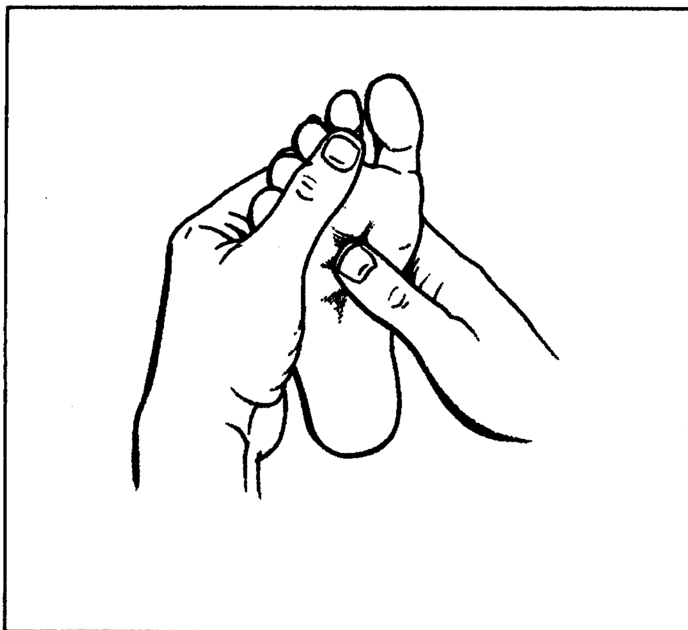
تستلزم الرفلكسولوجيا، كسائر الفنون، تمرّساً وتقنيّة ممتازة لتكون فعّالة. تختلف التقنيّات المحدّدة المستخدمة في الرفلكسولوجيا عن تلك المطبّقة في أشكال أخرى من التدليك.

يجب مراعاة المبادئ الأساسية التالية:

- عدم إبقاء القدمين مضغوطتين داخل الأحذية الضيقة أبداً.
- عدم الإمساك بالقدم بشدة لأن ذلك قد يعيق تحرّك الطاقة ويضرّ بسير العلاج.

تقنية سند القدم

من الضروري الإمساك بقدم المريض بشكل صحيح بغية التمكّن من تدليك المناطق الرفلكسية بطريقة فعّالة. يجب أن تكون كافّة حركاتك منسّقة جيداً طوال مدّة العلاج، فتسند بيدٍ القدم المعالجة وباليد الأخرى تعمل على مناطق التدليك. فعلى سبيل المثال، من أجل العمل على القدم اليمنى، اسند الجهة الخارجية للقدم بيدك اليسرى واحصر أصابع القدم بأصابعك. ضع إبهامك من تحت. اعكس الوضعيّة للعمل على القدم الأخرى (انظر الصورة).

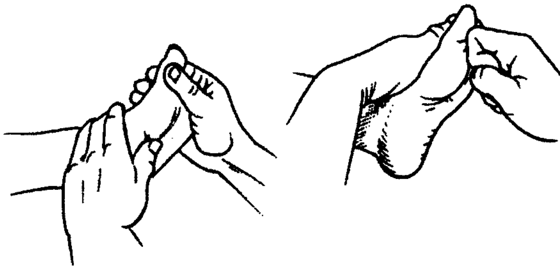


من أجل تدليك المنطقة الواقعة فوق انخساف القدم، اسند الجزء الأعلى من القدم عبر وضع الجزء اللحيم من يدك على أصابع القدم المثنيّة قليلاً إلى الوراء. وبغية العمل على المناطق الواقعة تحت انخساف القدم اسند عقب القدم.

تقنيات الضغط

يتمّ عموماً استعمال الإبهام للضغط على مناطق التدليك الرفلكسية ولكن من الممكن أيضاً استعمال الأصابع الأخرى.

يتقدّم الإبهام على مناطق التدليك الرفلكسية وكأنه يزحف، أي على شكل سلسلة من الضغط المتقطع، خلالها يتقدم الإبهام بضعة ملميترات في كل مرة.



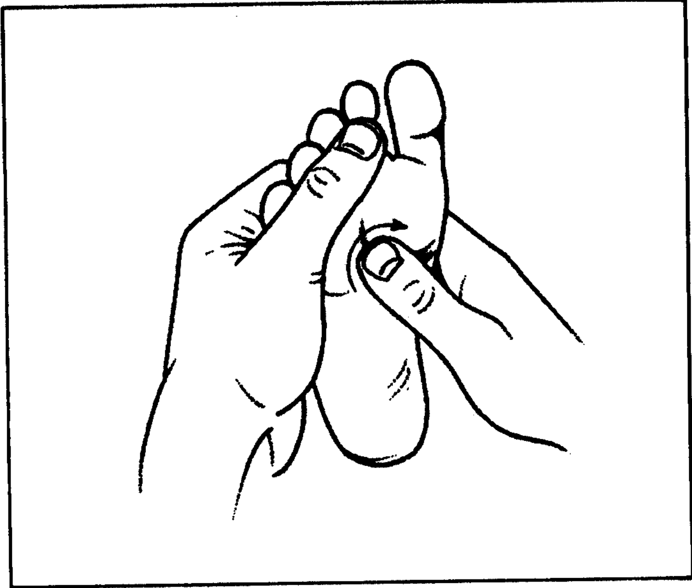
حركة الإبهام هذه تشبه حركة دودة زاحفة. هذه التقنيّة ينفذها الجانب الخارجي من طرف الإبهام. والضغط عندها ممكن بفضل القوة الرافعة التي تؤمنها الأصابع الأربعة الأخرى التي تواجه الإبهام. تعلّم الضغط بقوة مستمرة وحافظ عليها. على المريض ألاّ يحسّ بتحرّك ابهامك.

عندما يتحرّك الإبهام، يجب أن تلتصق الأصابع الأخرى بالقدم لتأمين الحدّ الأقصى من القوة الرّافعة. يمكن استعمال اليدين بالتناوب، واستعمال الإبهام الأيسر ثم الأيمن لتأمين الضغط المطلوب لمناطق التدليك. إن قوة الضغط المفروضة على كل نقطة تختلف من مريض إلى آخر ومن جلسة إلى أخرى.

تذكّر ضرورة أن تضغط برفق لتفادي تشنّج المريض تحت تأثير الألم؛ إنما ينبغي أن يكون الضغط قوياً بما فيه الكفاية للحصول على الأثر العلاجي المرغوب فيه.

الضغط الدائري

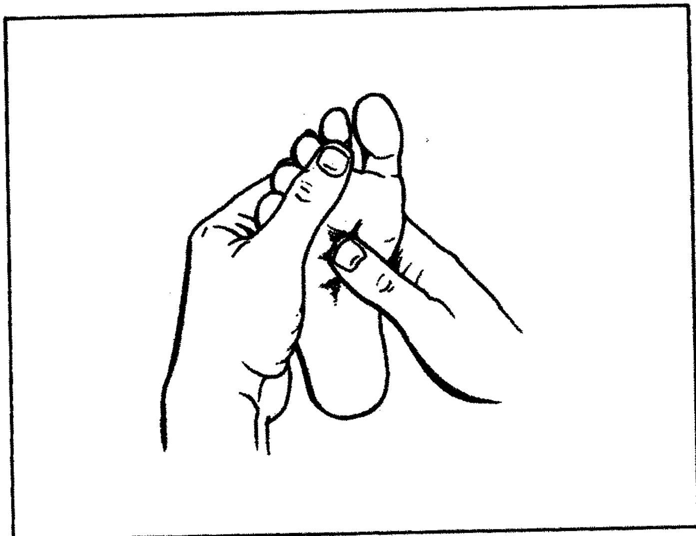
يمكنك أيضاً اللجوء إلى تحريك الإبهام بشكل دائري أو القيام بحركات ضغط دائرية على بعض نقاط التدليك من دون تحريك الإصبع.



تقنية تدليك نقطة ما بشكل دائري

تستعمل هذه التقنية غالباً لتدليك نقطة حسّاسة بشكل خاص. جمّد إبهامك على النقطة التي يجب معالجتها وأحنِ بواسطة اليد التي تسند بها القدم، قدم المريض نحو الإبهام الذي يبقى جامداً.

يمكنك هكذا أن تقيس عمق الضغط وقوّته. قمْ بعدئذٍ بتحريك القدم دائرياً حول الإبهام. يمكن تطبيق هذه التقنيّة على نقطة التدليك الخاصّة بالكلية مثلاً، فهذه النقطة هي إحدى النقاط الأساسية المتحكّمة بطاقة الجسم الإجمالية وهي تتطلّب غالباً ضغطاً أكثر ثباتاً.



تتبع جلسة الرفلكسولوجيا عامةً مساراً أساسياً

إنها تبدأ بتدليك تحضيري لعلاج مجمل مناطق التدليك الرفلكسية، بدءًا بتلك المتواجدة في منطقة إبهام القدم.

تتمّ بعد ذلك معالجة القدم كلها بانتظام، انطلاقاً من أصابع

القدم، ونزولاً إلى أخمص القدم فالكعب. تُدلَّك في النهاية المناطق الواقعة على جانب القدم والجزء الأعلى منها. من المُفضَّل معالجة القدم بأكملها، وهي غالباً ما تدلّك القدم اليمنى قبل القدم اليسرى. في النهاية، تُختتم الجلسة كما بدأت، أي بتدليك يبعث على الاسترخاء.

يمكن تحديد الخطوات المتّبعة وفقاً للماني نقاط

- تحضير القدم والتقنيّات المؤدية إلى الاسترخاء.
- إبهام القدم: الرأس والعنق، علاج أصابع القدم كلها.
- الجزء الأماميّ لأخمص القدم: الجذع، الرئة، الغدّة الدرقيّة...
- الكعب: الحوض ونقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.
- الطرف الداخلي للقدم والعرقوب (الكاحل): العمود الفقري والأعضاء التناسليّة.
- الطرف الخارجي للقدم والعرقوب (الكاحل): مفاصل الكتف، المرفق، الورك، الركبة والأعضاء التناسليّة.
- الجهة العليا من القدم: الجهاز اللمفاوي، الوجه، الأسنان، القفص الصدري.
- التقنيّات الباعثة على الاسترخاء.

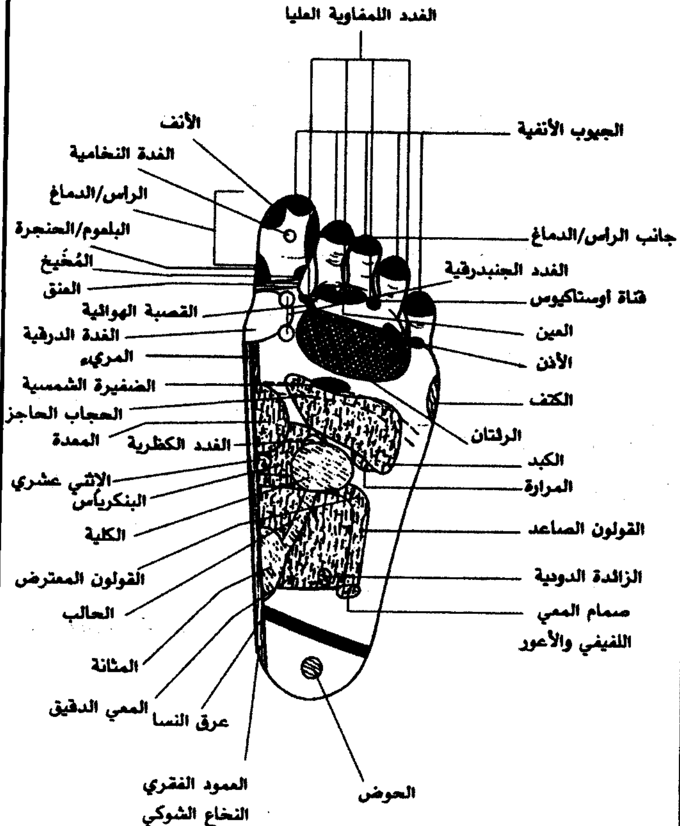
غطِّ دائماً القدم التي لا تعمل عليها.

الرفلكسولوجيا
الخاصة بالقدمين واليدين

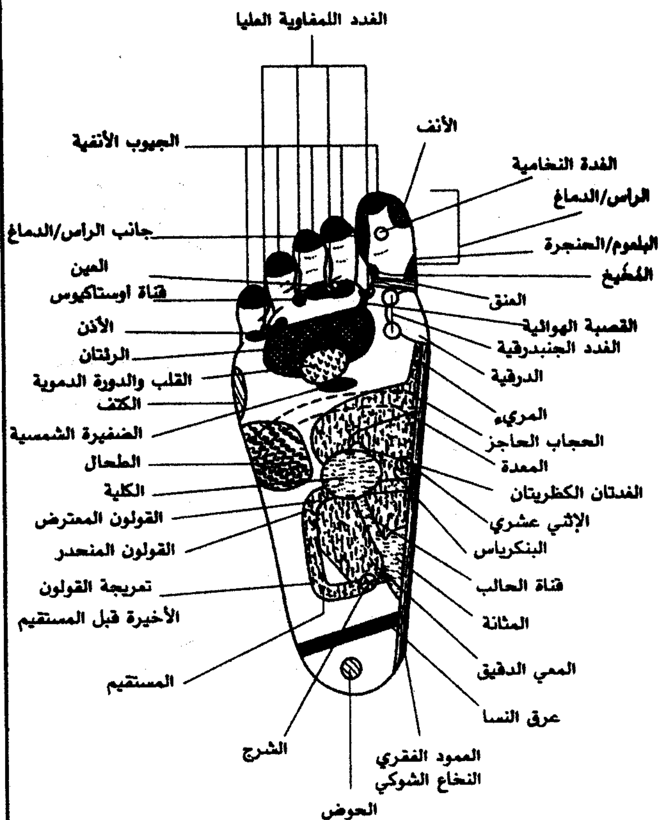
اعتمد الطريقة ذاتها من أجل الرفلكسولوجيا الخاصة بالقدمين واليدين، فهذا الرسم البياني العام مماثل لما سبق.

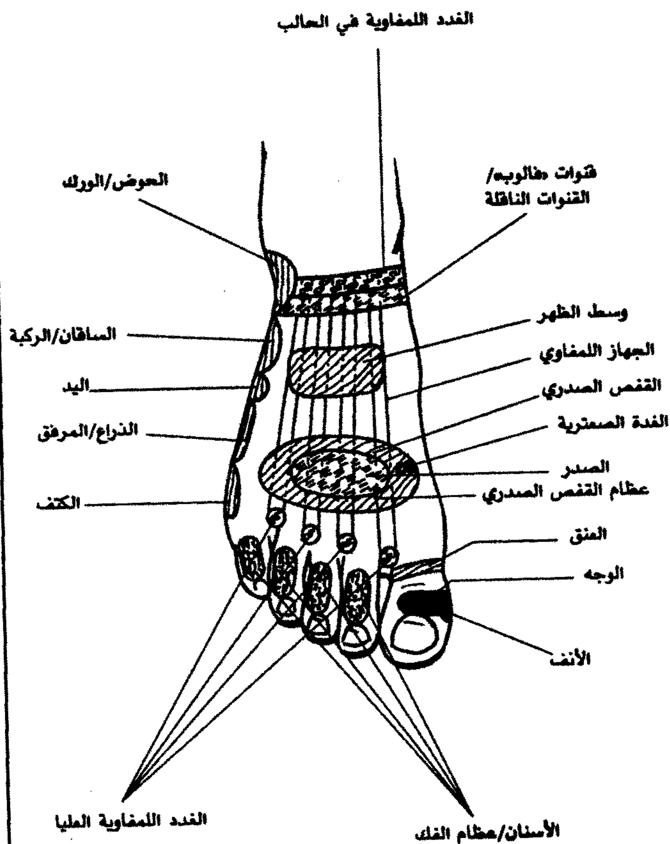
في ما يتعلّق باليدين، أسند اليد التي تدلكها بوضعها على مسند صغير موضوع على ركبتيك أو عبر وضعها في باطن اليد التي لسندها بها، بينما اليد الأخرى تنجز التدليك. وكما بالنسبة إلى لتدليك القدمين، احرص على عدم استعمال طرف الإبهام، بل أنملتك أي الجزء المسطّح المكتنز لتتفادى جرح المريض بظفرك.

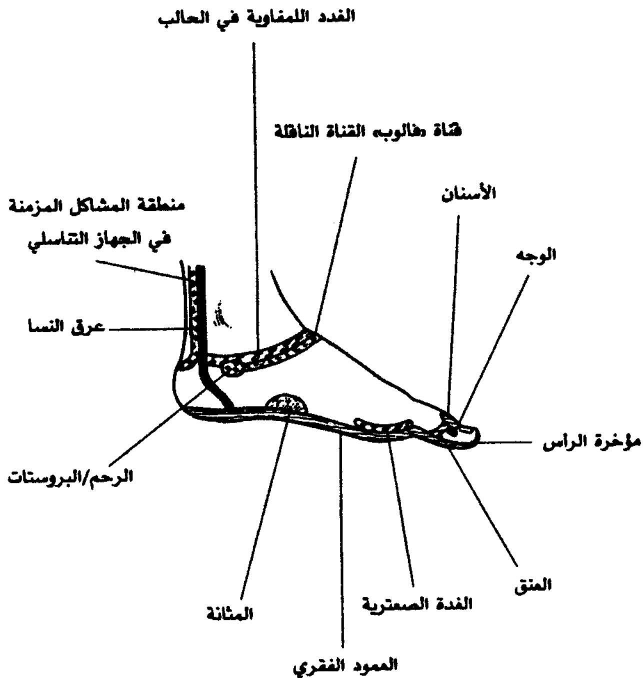
ابدأ الجلسة واختمها بحركات تبعث على الاسترخاء سواء أكنت تدلّك القدمين أو اليدين.

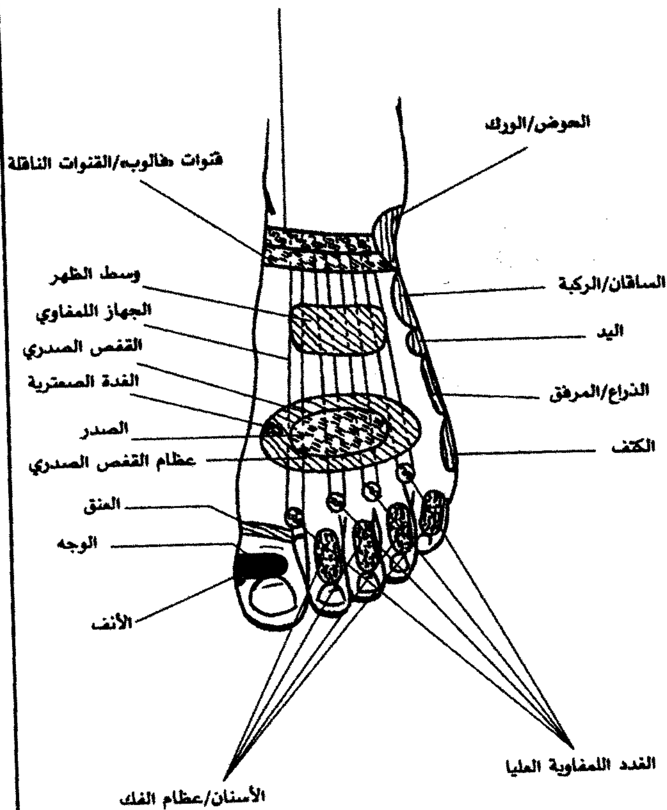


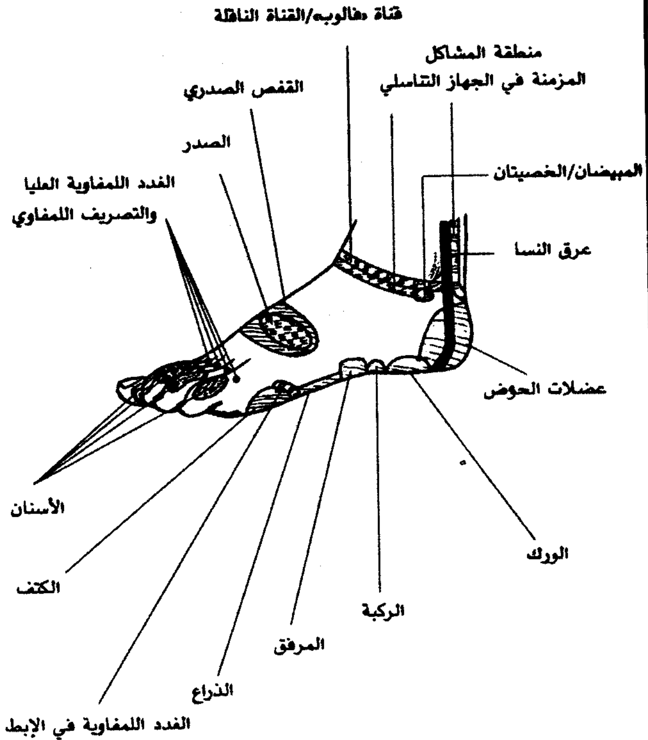
الغدد اللمفاوية العليا
الأنف
الجيوب الأنفية
الغدة النخامية
الراس/الدماغ
جانب الراس/الدماغ
البلعوم/الحنجرة
المُخَيخ
الغدد الجنبدرقية
العنق
قناة اوستاكيوس
القصبة الهوائية
العين
الغدة الدرقية
الأذن
المريء
الضفيرة الشمسية
الكتف
الحجاب الحاجز
الرئتان
المعدة
الغدد الكظرية
الكبد
الإثني عشري
المرارة
البنكرياس
الكلية
القولون الصاعد
القولون المعترض
الزائدة الدودية
الحالب
صمام المعي
اللفيفي والأعور
المثانة
المعي الدقيق
عرق النسا
العمود الفقري
النخاع الشوكي
الحوض

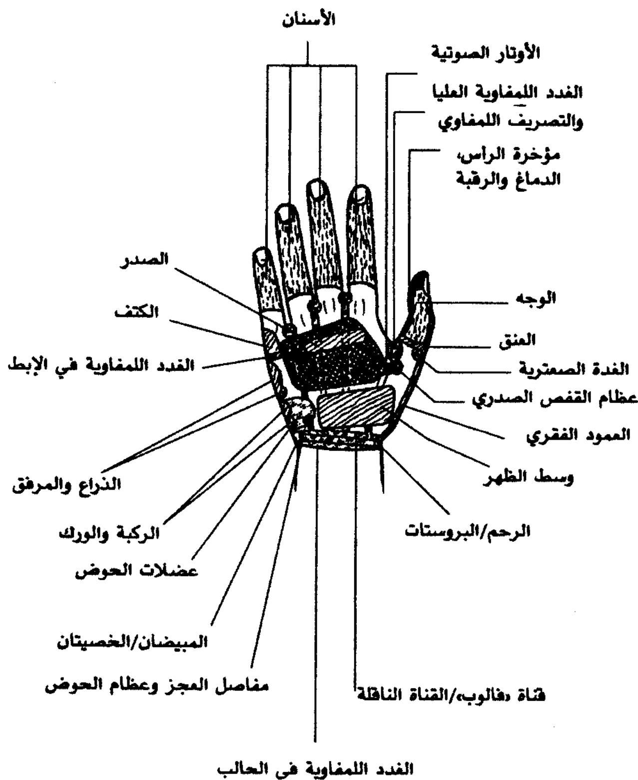

الغدد اللمفاوية العليا
الجيوب الأنفية
الأنف
الغدة النخامية
الراس/الدماغ
البلعوم/الحنجرة
المخيخ
جانب الراس/الدماغ
العين
قناة اوستاكيوس
الأذن
الرئتان
القلب والدورة الدموية
الكتف
الضفيرة الشمسية
الطحال
الكلية
القولون المعترض
القولون المنحدر
تمريجة القولون
الأخيرة قبل المستقيم
المستقيم
الشرج
الحوض
العنق
القصبة الهوائية
الغدد الجنبدرقية
الدرقية
المريء
الحجاب الحاجز
المعدة
الغدتان الكظريتان
الإثني عشري
البنكرياس
قناة الحالب
المثانة
المعي الدقيق
عرق النسا
العمود الفقري
النخاع الشوكي

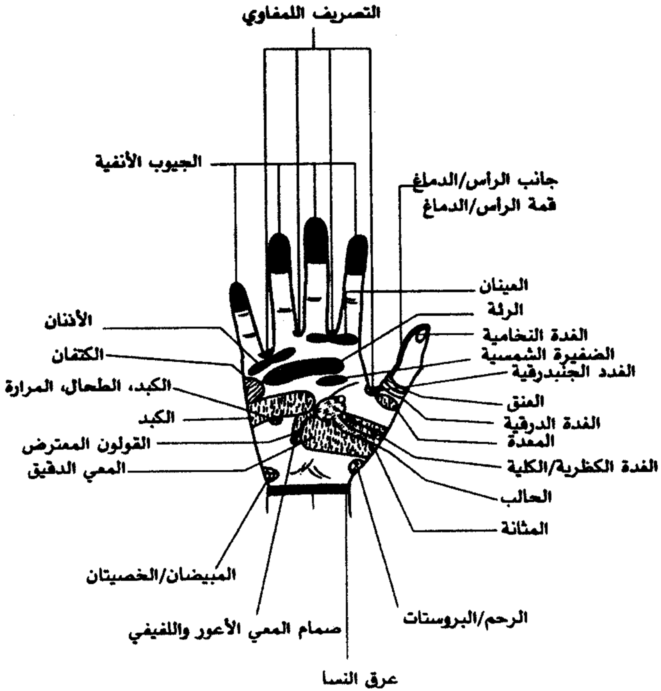

الغدد اللمفاوية في الحالب
الحوض/الورك
قنوات «فالوب»/
القنوات الناقلة
وسط الظهر
الساقان/الركبة
الجهاز اللمفاوي
اليد
القفص الصدري
الذراع/المرفق
الغدة الصعترية
الصدر
عظام القفص الصدري
الكتف
العنق
الوجه
الأنف
الغدد اللمفاوية العليا
الأسنان/عظام الفك

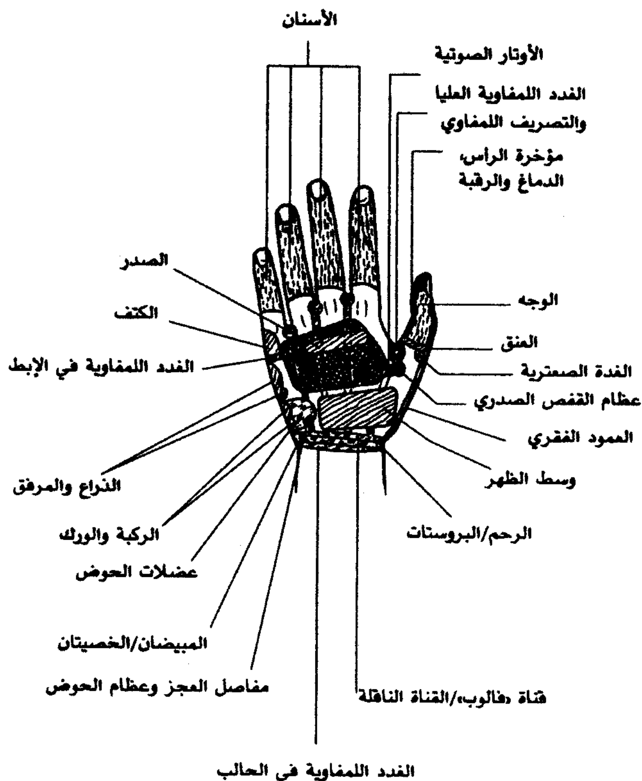

الغدد اللمفاوية في الحالب
قناة فالوب القناة الناقلة
الأسنان
منطقة المشاكل المزمنة
في الجهاز التناسلي
الوجه
عرق النسا
مؤخرة الراس
الرحم/البروستات
العنق
الغدة الصعترية
المثانة
العمود الفقري

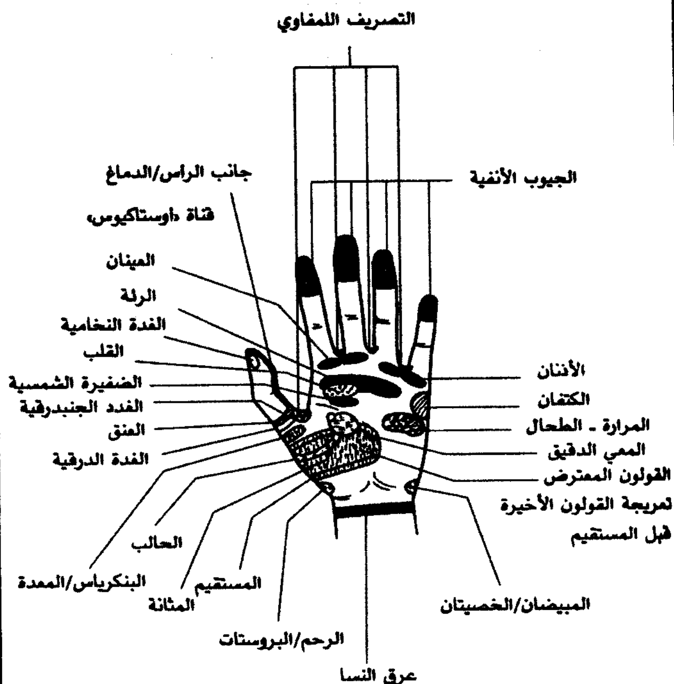

الغدد اللمفاوية في الحالب
الحوض/الورك
قنوات «فالوب»/القنوات الناقلة
وسط الظهر
الساقان/الركبة
الجهاز اللمفاوي
اليد
القفص الصدري
الذراع/المرفق
الغدة الصعترية
الصدر
الكتف
عظام القفص الصدري
العنق
الوجه
الأنف
الغدد اللمفاوية العليا
الأسنان/عظام الفك


قناة «فالوب»/القناة الناقلة
منطقة المشاكل
المزمنة في الجهاز التناسلي
القفص الصدري
الصدر
المبيضان/الخصيتان
الغدد اللمفاوية العليا
والتصريف اللمفاوي
عرق النسا
عضلات الحوض
الأسنان
الورك
الكتف
الركبة
المرفق
الذراع
الغدد اللمفاوية في الإبط


الأسنان
الأوتار الصوتية
الغدد اللمفاوية العليا
والتصريف اللمفاوي
مؤخرة الرأس،
الدماغ والرقبة
الصدر
الكتف
الغدد اللمفاوية في الإبط
الوجه
العنق
الغدة الصعترية
عظام القفص الصدري
العمود الفقري
وسط الظهر
الذراع والمرفق
الركبة والورك
عضلات الحوض
الرحم/البروستات
المبيضان/الخصيتان
مفاصل العجز وعظام الحوض
قناة «فالوب»/القناة الناقلة
الغدد اللمفاوية في الحالب


التصريف اللمفاوي
الجيوب الأنفية
جانب الراس/الدماغ
قمة الراس/الدماغ
العينان
الرئة
الغدة التخامية
الضفيرة الشمسية
الغدد الجنبدرقية
العنق
الغدة الدرقية
المعدة
الغدة الكظرية/الكلية
الحالب
المثانة
الرحم/البروستات
عرق النسا
صمام المعي الأعور واللمفيفي
المبيضان/الخصيتان
المعي الدقيق
القولون المعترض
الكبد
الكبد، الطحال، المرارة
الكتفان
الأذنان

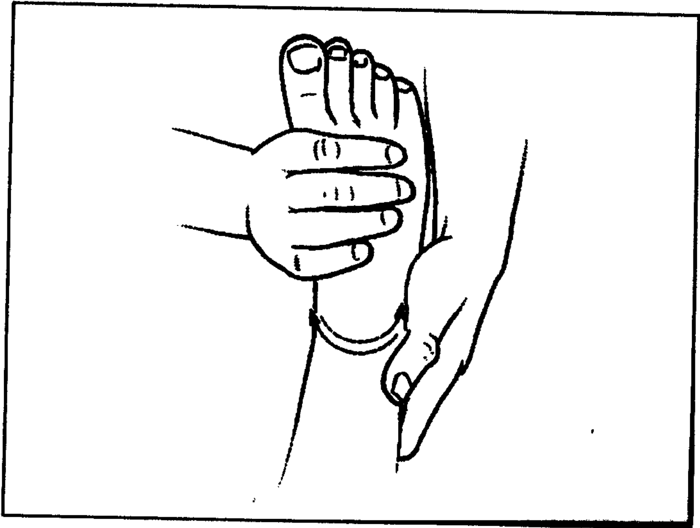

الأسنان
الأوتار الصوتية
الغدد اللمفاوية العليا
والتصريف اللمفاوي
مؤخرة الرأس،
الدماغ والرقبة
الصدر
الكتف
الغدد اللمفاوية في الإبط
الوجه
العنق
الغدة الصعترية
عظام القفص الصدري
العمود الفقري
وسط الظهر
الذراع والمرفق
الركبة والورك
عضلات الحوض
الرحم/البروستات
المبيضان/الخصيتان
مفاصل العجز وعظام الحوض
قناة «فالوب»/القناة الناقلة
الغدد اللمفاوية في الحالب


التصريف اللمفاوي
جانب الراس/الدماغ
الجيوب الأنفية
قناة «اوستاكيوس»
الميفان
الرئة
الغدة النخامية
القلب
الأذنان
الضفيرة الشمسية
الكتفان
الغدد الجنبدرقية
المرارة ـ الطحال
العنق
المعي الدقيق
الغدة الدرقية
القولون المعترض
لمريجة القولون الأخيرة
فهل المستقيم
الحالب
البنكرياس/المعدة
المستقيم
المثانة
المبيضان/الخصيتان
الرحم/البروستات
عرق النسا

التقنيات التحضيرية العشر الباعثة على استرخاء القدمين

١ ـ تحريك القدم بشكل دائري

اسند كعب القدم بيدك واجعل القدم تدور بواسطة اليد الأخرى، خمس مرّات باتجاه عقارب الساعة وخمس مرّات بالاتجاه المعاكس، وذلك لتحمية المفاصل والقدم.



٢ ـ التمسيد الباعث على الاسترخاء

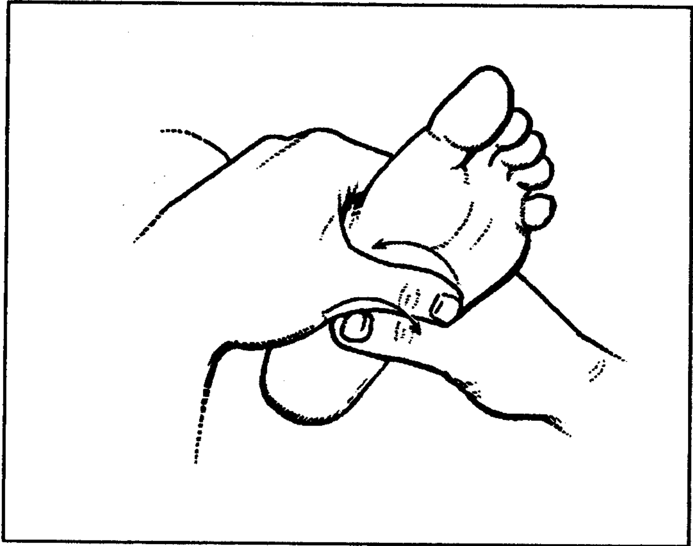
اجعل يديك تنزلقان بثبات وبشكل متقطّع على الجزء الأعلى من القدم ومن ثمّ على جزئها السفليّ وجانبيها. دلّك بعد ذلك بالطريقة ذاتها القسم الأدنى للساق وحول العرقوب أي الكاحل. كرّر هذه الحركات مرات عدّة، فهي تسمح بزيادة سيلان الدم وبترخية القدم وتحميتها، قبل التدليك الخاص بالرفلكسولوجيا.



٣ ـ تدليك مشط القدم

امسك القدم التي تريد معالجتها بيديك. ضعْ الإبهامين على جهّة أعلى أخمص القدم (الباطن المقعّر)، واجعل الإبهامين ينزلقان

من الوسط نحو الطرفين، ارجع بعد ذلك إلى نقطة الانطلاق. كرّر الحركة وأنت تهبط بإبهاميك تدريجياً نحو الكعب. في المرحلة الثانية أسند طرف القدم بيدك بينما تضغط بقبضتك على الجزء الأعلى من أخمص القدم.

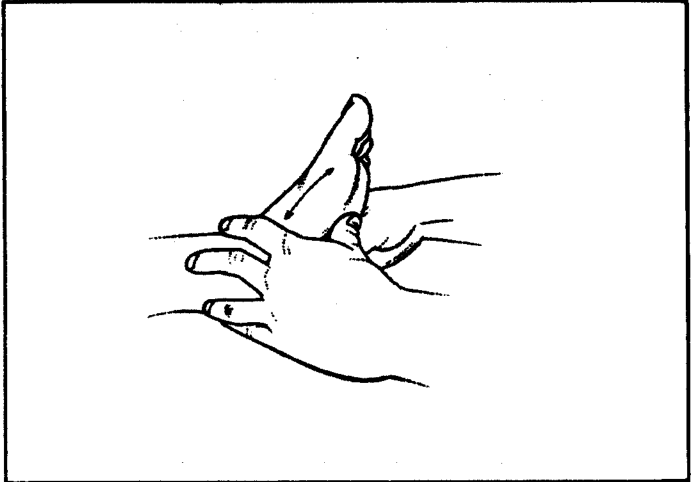


دلّك هذا الجزء عبر القيام بحركات دائرية خفيفة، ثم كرّر الحركة وإبهامك ينزلق تدريجياً نحو كعب القدم. هذه التقنيّة تسمح بتليين أنسجة أخمص القدم وبتنشيط مجمل مناطق التدليك.

٤ ـ تمسيد الخط الوسطي بالإبهامين

امسك بالقدم واضعاً إبهاميك على باطن قدمك، واترك

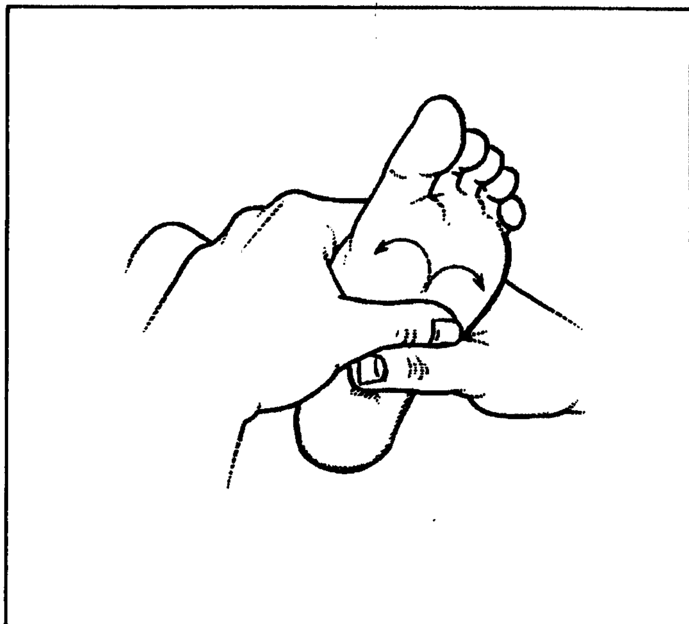
أصابعك على الجهة الخارجية من القدم كما في السابق. قمْ بحركة من فوق إلى تحت والعكس بالعكس على الخط الوسطي من باطن القدم وأنت تبتعد قليلاً نحو الجانبين الخارجيين منها.



دلّك بعد ذلك الباطن بحركات دائرية صغيرة بواسطة إبهاميك، على أن يدّلك الإبهام الأيمن باتجاه عقارب الساعة والإبهام الأيسر بالاتجاه المعاكس، انطلاقاً من العقب وصولاً إلى أصابع القدم.

٥ ـ مدّ القدم

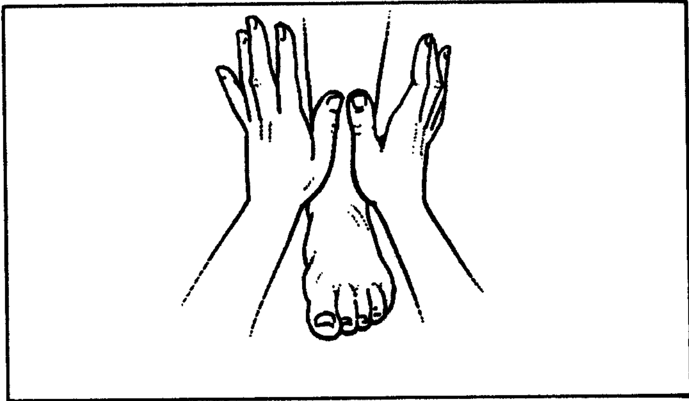
امسك القدم بيديك عبر بسط الجزء اللحيم من إبهاميك على أخمص القدم، ثمّ أبعدهما عن بعضهما باتجاه الطرفين كما لو كنت تحاول فتح القدم. أعِدْ بعد ذلك إبهاميك إلى أخمص القدم.



اعمل وفقاً لحركة متناوبة أي أن على الإبهامين أن يتحركا من قاعدة أصابع القدم نحو الكعب، ثم من الكعب إلى الأصابع. حاول أن تتحسّس جيداً أخمص القدم بأكمله.

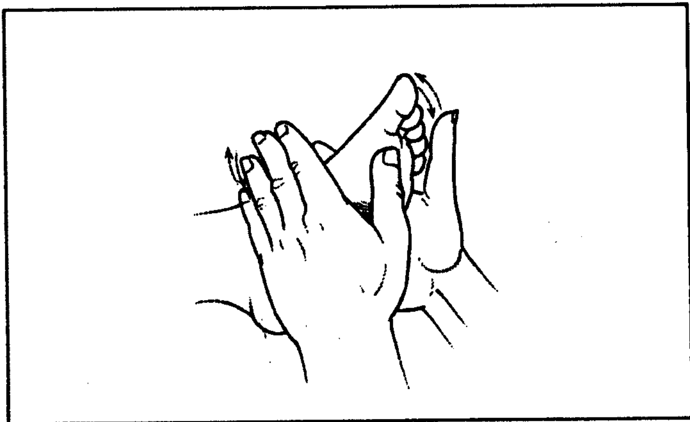
٦ ـ التدويم المتناوب للراحتين

ضع كعب كل واحدة من راحتيّ يديك على الجزء الأعلى من العرقوبين أي الكاحلين. اضغط بشكل متناوب براحتي يديك على العرقوب، لكي يتحرك طرف القدم من اليمين إلى اليسار والعكس بالعكس في حركة ذهاب وإياب سريعة للغاية.



٧ ـ الضغط على القدم ومطّها

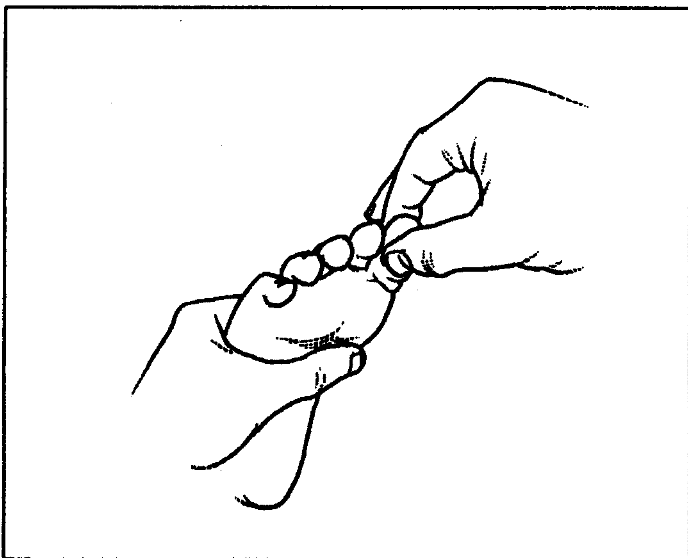
ضعْ يدكَ مفتوحة على الطرف الداخلي للقدم واليد الأخرى مفتوحة على الطرف الخارجي. شدّ بيدك أحد الطرفين نحوك، واضغط باليد الأخرى في الاتجاه المعاكس، والعكس بالعكس.



ابدأ بالقيام بهذه الحركة بوتيرة بطيئة حتى ترتخي القدم كلها، وخصوصاً منطقة العمود الفقري، ومن ثمّ سرّع حركاتك تدريجياً بغية تحمية القدم بأكملها.

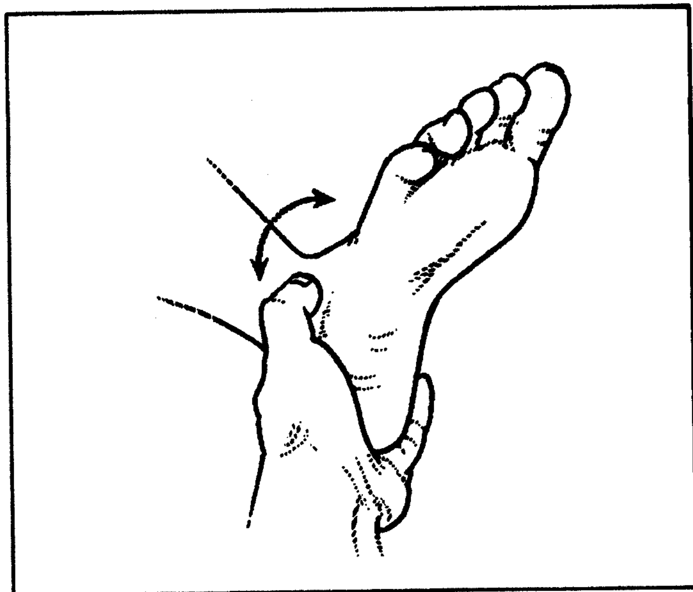
٨ ـ مطّ أصابع القدم وتحريكها بشكل دائري

تقوم إحدى اليدين بسند القدم في حين يمسك إبهام وسبابة يدك الأخرى بأحدّ أصابع القدم. مطّ هذا الإصبع برفق ثمّ حركه دائرياً، أولاً باتجاه عقارب الساعة ثم بالاتجاه الآخر. كرّر هذه الحركة مع كل واحد من أصابع القدمين. هذه التقنيّة ستزيد من مرونة أصابع القدم وتحضّرك لتدليك المناطق الرفلكسية الخاصة بالعنق والرأس والكتفين.



٩ ـ إرخاء القدم والساق

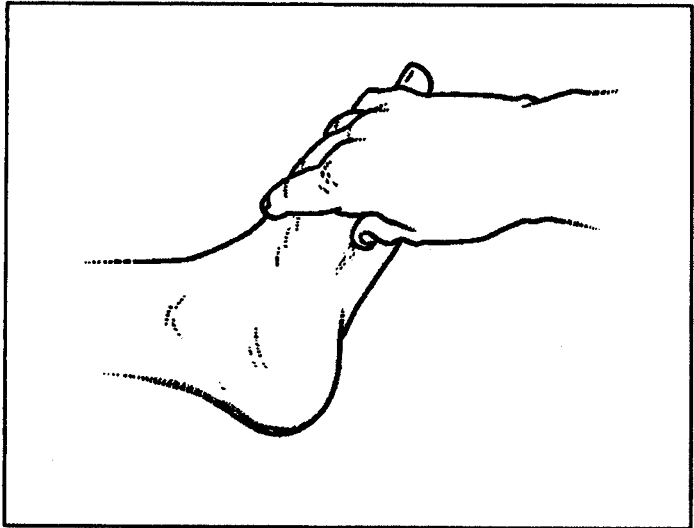
أسند كعب القدم الموضوعة في باطن يدك، ثمّ قمْ بتحريك القدم بسرعة من اليمين إلى اليسار حتى يشعر المريض بارتجاجات في مجمل القدم والساق. بعد ذلك أرجع جسمك إلى الوراء حتى تمطّ القدم برفق باتجاهك أنت، ثمّ ارجع ببطء إلى الوضعيّة الأولى.



١٠ ـ الاسترخاء التنفسي

الضفيرة الشمسية (شبكة أعصاب وشرايين تقع أعلى المعدة) متواجدة في المنطقة الأساسية التي تتخزّن فيها الضغوط النفسية

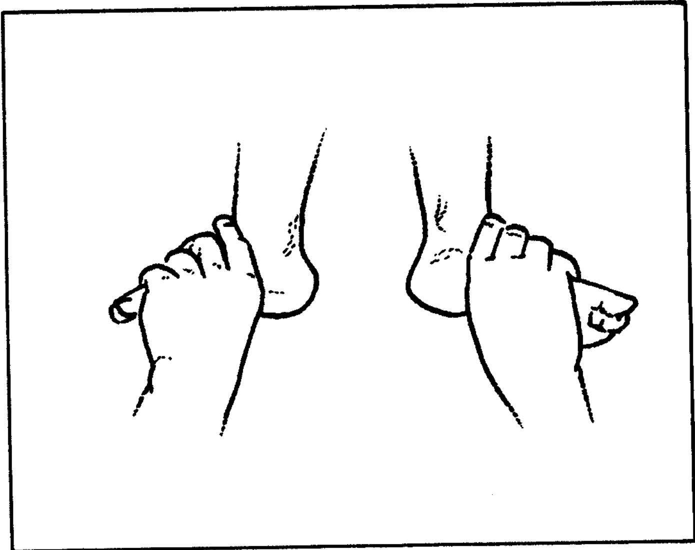
والتوتّرات. لذا، قبل البدء بجلسة الرفلكسولوجيا، ينبغي العمل على أن تسترخي هذه المنطقة بأكملها وذلك بالضغط المستمرّ على نقطة التدليك الخاصة بها. وينبغي أن تطلب من المريض أن يتنفّس بعمق وهدوء أثناء التدليك. عيّنْ موضع الضفيرة الشمسيّة عبر وضع يد فوق الجزء الأعلى للقدم التي ستشدّ عليها برفق، بهذه الطريقة، سيظهر تجويف على باطن القدم أي أخمصها، وهو يقع تقريباً في وسط خط الحجاب الحاجز. تلك هي نقطة تدليك الضفيرة الشمسيّة.



اترك القدم لكن أبق إبهامك على موضع نقطة تدليك الضفيرة الشمسية ثمّ افعل الشيء ذاته في القدم الأخرى. امسك القدم

اليسرى بيدك اليمنى والقدم اليمنى بيدك اليسرى، على الإبهامين أن يضغطا على منطقة الضفيرة الشمسيّة وعلى الأصابع أن تكون على الجزء الأعلى من القدم.

اضغط برفق وتدريجياً لبضع ثوانٍ على نقطة التدليك واطلب في هذه الأثناء من المريض أن يزفر ما في صدره من هواء ببطء وبعمق. بعدئذ أرخِ الضغط ليستنشق المريض الهواء، شرط أن تبقى يداك في مكانهما على القدمين. كرّر هذا التدليك عدّة مرّات منسّقاً ما بين استنشاق الهواء والضغط على منطقة التدليك الخاصة.



العلاج الذاتي

يستحسن أن توكل إلى شخص آخر مهمة القيام بتدليك قدميك. فمن المستحيل عملياً أن يطبّق المرء على نفسه علاجاً كاملًا. من الصعب جداً أن تتمكن من الضغط بقوة كافيةٍ على بعض نقاط التدليك الرفلكسية وأن تسترخي في الوقت عينه للاستفادة من منافع العلاج بالرفلكسولوجيا.
من جهة أخرى، عندما يدلّك المرء نفسه، يغيب تبادل الطاقة والحوار بين المدّلك والمريض لذا يستحسن أن يدلك قدميك شخص آخر. لكن من الممكن أن يعالج الشخص نفسه بنفسه، إن لم يستطع الوصول إلى مدلّك.
إن الضغط على بعض مناطق التدليك الرفلكسية يسمح أيضاً بتسكين بعض الأوجاع وشفاء بعض التوعكات الشائعة مثل الأرق والتعب وأوجاع الشقيقة.

أما تدليك اليدين فهو أكثر سهولة من تدليك القدمين. إذ يمكن أن يتمّ متى أراد المريض وأينما أراد من دون أن يلاحظ الآخرون ما يفعله. من الممكن مثلاً أن تدلك راحة يدك بطريقة الرفلكسولوجيا وأنت تشاهد التلفزيون، أو أثناء تنقلك بوسائل المواصلات أو أثناء فترة الاستراحة في العمل.

هذا الجانب العمليّ للتدليك الذاتي يجب ألاّ ينسيك أن جلسة كاملة مع مدلّك خبير تعطي عامةً نتائج أفضل.

يشكّل اعتناء المرء بيديه وقدميه عن طريق التدليك وسيلة طبيعية للاهتمام بكامل الجسم وللوقاية من الأمراض. يمكن الاستفادة كثيراً من استرخاء الجسم الذي تؤمّنه الرفلكسولوجيا، فهو يخفّف التوتر والضغط النفسي بحيث يتمكن المريض من السيطرة عليهما.

عندما تدلك قدميك اجلس بوضعية مريحة على كرسي، واثنِ إحدى ساقيك حتى ترتاح القدم على فخذ الساق الأخرى، وتجدر الإشارة إلى أن هذه الوضعية تتطلب حدّاً أدنى من الليونة. ويمكنك أيضاً الجلوس أرضاً وأنت تشبك ساقيك.

قمْ بجلسة التدليك الذاتي بالطريقة ذاتها المعتمدة مع مدّلك آخر. استعمل دائماً إحدى يديك كسند للقدم المدلكة على أن تستخدم إبهام اليد الأخرى للضغط على كافّة مناطق التدليك الرفلكسية.

وصف لجلسة تدليك ذاتي نموذجية

على سبيل المثال،

- ابدأ بتمسيد القدم كلها بيديك حتى تجعل قبّة باطن القدم تسترخي.
- تخلّص بعد ذلك من توترك الداخلي عبر الضغط بإبهامك على منطقة الضفيرة الشمسيّة. تنفّس بعمق. اضغط عند الزفير

وتوقف عن الضغط عند الشهيق. كرر هذه الحركة ٣ أو ٤ مرّات.

- دلّك من ثمّ المناطق الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق الواقعة على إبهام القدم واضغط ضغطاً شديداً على منطقة الغدّة النخامية.
- دلّك منطقة أخمص القدم (أي باطنها الأجوف) كلها متجهاً شيئاً فشيئاً نحو الكعب.
- أنهِ تدليك أخمص القدم بضغط شديد على نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالكليتين وعلى نقطة الحوض في وسط الكعبين.
- مسّد برفق الحرف الداخلي للقدمِ بالجزء اللحيم من راحة يدك لجعل العمود الفقري يسترخي. دلّك بعدئذٍ هذه المنطقة بسلسلة من الضغط المتقطع على مختلف نقاط التدليك متجهاً من إبهام القدم نحو الكعب. أعز اهتماماً خاصاً لكافّة المناطق الحسّاسة التي تستطيع أن تجعلها تسترخي إذا دلّكتها بحركات دائرية من إبهامك؛ دلّكها دائرياً بشكل منتظم باتجاه عقارب الساعة.
- غيّر وضعية اليد التي تمسك بالقدم لتتمكن من تنشيط مناطق التدليك الواقعة على الحرف الخارجي للقدم، لا سيّما تلك الخاصة بالمفاصل الكبيرة: كالكتف والمرفق والورك، والركبة.
- أدر قدمك باتجاهك حتى تتمكن من تدليك باطن القدم، وبخاصة مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز اللمفاوي الواقعة في الجزء الأعلى للقدم.

في نهاية هذا التدليك الذاتي، مسّد من جديد قدميك بيديك بغية إزالة التوتّر والمواد السامّة التي أفرزها الجسم.

- غيّر بعدئذٍ وضعيتك لتبدأ بتدليك القدم الأخرى بالطريقة ذاتها.
- عند الانتهاء من تدليك القدمين، تمدّد حوالى ١٥ دقيقة لكي تسترخي، ثم اشرب كوباً كبيراً من الماء.

يمكنك أيضاً استخدام هذه الطريقة وتطبيق الخطوات نفسها في التدليك الذاتي لليدين. بما أن تدليك اليدين يكمّل تدليك القدمين، تستطيع إذا شئت تطبيق العلاجين في جلسة رفلكسولوجيا واحدة.

هذه الجلسة القصيرة التي لا تدوم أكثر من عشر دقائق، ستؤمن لك علاجاً كاملاً وتشفي عدداً من الأوجاع الشائعة.

كيف تعتني بقدميك

القدمان أكثر أعضاء الجسم تعرّضاً للإهمال. إذا تعلّمت الاعتناء بقدميك؛ فستشعر بتحسّن صحتك. وتذكّر أن كل جزء من القدم، بحسب الرفلكسولوجيا، يرتبط بجزء من جسمك، والاهتمام بالقدمين يعني الاهتمام بصحة الجسم كله.

بعض النصائح لراحة قدميك:

- امشِ حافي القدمين كلما سنحت لك الفرصة، فهذا يساعد على تفادي تشوّهات القدم ويسهّل الدورة الدموية فيها.
- لا تتردّد في نزع حذائك والمشي حافي القدمين على العشب أو رمل الشاطئ من أجل إعادة تنشيط نفسك والتزوّد بالحيوية.
- تجنّب الأحذية الضيّقة والكعوب العالية جداً التي تشوّه قبّة باطن القدم.

- تجنّب الجوارب المصنوعة من الخيوط الاصطناعية التي تسبب العرق، وفضّل عليها الجوارب المصنوعة من القطن أو الصوف.
- دلّك قدميك بانتظام بمراهم وزيوت عطريّة ذات خصائص علاجية.
- مرّن قدميك بانتظام لتبقيا مرنتين وبصحّة جيدة.

إليك بعض التمارين التي يمكنك ممارستها دائماً

- حرّك قدميك في الاتجاهين من أجل تليين مفصل العرقوب (الكاحل).
- تمرّن على المشي على رؤوس أصابعك لتقوية القدمين وللحفاظ على توازن جسمك.
- ألق بثقل جسمك لا على قدميك بل على الجهة الخارجية منهما للحؤول دون تشوّههما والتوائهما نحو الداخل.
- دلّك أخمص[١] قدميك بكرة مصنوعة من المطاط القاسي، تدحرجها تحتهما. هذا التمرين ينشّط أيضاً مجمل مناطق التدليك في قبّة باطن القدم.

---

(١) أخمص القدم: الجزء المقعّر الذي لا يلامس الأرض.

بعض الوصفات
التي تعتمد على الزيوت العطريّة
والتي ستساعدك على معالجة قدميك وإراحتهما

* حمّامات للقدمين بزيوت عطريّة[٢]:

أضِفْ ست نقاط من الزيوت العطريّة إلى وعاء من المياه الساخنة مباشرةً قبل أن تنقع فيه قدميك مدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة.

* حمّام للقدمين ينشط الدورة الدموية:

- نقطتان من زيت إبرة الراعي (الجيرانيوم) العطري.
- نقطتان من زيت الفلفل الأسود العطري.
- نقطتان من زيت إكليل الجبل العطري.

* حمّام منشّط ومقوٍّ للمساء:

- نقطتان من زيت الخزامى (اللافاندر) العطري.
- نقطتان من زيت النعناع العطري.

---

(٢) لمعرفة المزيد عن الزيوت العطرية وكيفية استخلاصها والمعالجة بها راجع كتاب ألفباء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية الصادر عن دار الفراشة.

- نقطتان من زيت العرعر العطري.

* حمّام للقدمين المتورّمتين والمتعبتين:

- ثلاث نقاط من زيت الخزامى العطري.
- ثلاث نقاط من زيت البابونج العطري.

* حمّام لمعالجة تعب القدمين:

- ثلاث نقاط من زيت الخزامى العطري.
- ثلاث نقاط من زيت النعناع المفلفل العطري.

* حمّام يمنع تعرّق القدمين المتعبتين:

- نقطتان من زيت السرو العطري.
- نقطتان من زيت الليمون الحامض العطري.
- نقطتان من زيت الورد العطري.

* حمّام مزيل لألم القدمين:

- نقطتان من زيت إكليل الجبل العطري.
- نقطتان من زيت الأوكاليبتوس العطري.
- نقطتان من زيت الخزامى العطري.

* كريم منعش:

اضِفْ إلى ثلاثين غراماً من كريم عادي كالفازلين:

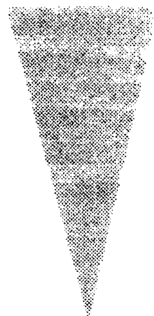
- ثلاث نقاط من زيت النعناع العطري.
- ثلاث نقاط من زيت الخزامى العطري.

* مرهم للأقدام المشققة أو المقشبة:

أضِف إلى ثلاثين غراماً من كريم عادي (الفازلين مثلا):

- ثلاث نقاط من زيت صمغ «جاوة» العطري.
- نقطتان من زيت المرّ المكّاوي العطري.
- نقطتان من زيت العرعر العطري.

الباب الرابع



علاجات للأوجاع الشائعة

كيفيّة استخدام الطرق العلاجية التالية

إليك سلسلة من النصائح التي ستسمح لك بالوقاية من المشاكل الصحية اليومية وبمعالجتها برفق عن طريق تدليك القدمين المرفق أو غير المرفق بعلاجات طبيعية أخرى.

تحذير

هذه العلاجات الطبيعية المختلفة فعّالة على معظم المشاكل الصحيّة اليومية، ممّا يجنّبك تناول أدوية تسبّب لك أعراضاً جانبية. لكن، قبل اعتماد المداواة الذاتية، يستحسن أن تطلب النصح من مدّلك مجاز أو معالج خبير بالرفلكسولوجيا.

في الواقع، يجب أن تعرف أن لتأجيل التشخيص الطبي أو العلاج الطبّي عواقب وخيمة على تطوّر المرض وشفائه.

دليك باطن القدم وراحة اليد

سيُطلب منك معالجة منطقة أو مناطق عدّة محدّدة بالتدليك حسب المرض الذي تعاني منه. يُنصَح بتدليك هذه النقاط بعد

جلسة رفلكسولوجيا شاملة عولج فيها باطن القدم كله لتجهيز الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتحريك طاقات الجسم. إذا كنت تفتقر إلى الوقت، فركّزْ فقط على هذه المناطق بمعدّل دقيقتين من التنشيط لكل نقطة تدليك. ويأتي تدليك اليدين ليتمّم تدليك القدمين، إلا أنه غير إلزامي، فهو يزيد فحسب فعالية تدليك القدمين. في معظم الحالات، يُنصَح بتدليك هذه المناطق كل يومين تقريباً، إذا كان المرض حاداً، ومن مرة إلى مرتين أسبوعياً إذا كان المرض مزمناً.

علاجات طبيعية مكمّلة

تعطي الرفلكسولوجيا وحدها نتائج ممتازة، وأحياناً مدهشة فهي تستطيع تخفيف الألم، وإزالة الضغط النفسي وتخفيف عوارض مرض أو إزالتها نهائياً. ولكن تستطيع إذا أردت أن تلجأ أيضاً إلى علاجات طبيعية أخرى كالنباتات الطبية والعلاج بالزيوت العطرية أو الطبّ التجانسيّ **Homéopathie**، كعلاجات مكمّلة للرفلكسولوجيا، تزيد فعاليتها وقدرتها الشفائية.

العلاجات المكمّلة المقترَحة في هذا الكتاب هي من بين الأكثر رواجاً. وهي توصف عامةً لمعالجة هذه الأنواع من الأمراض.

إنها مذكورة هنا على سبيل البيان. وللحصول على وصفات أكثر ملاءمة لحالتك الخاصة يفضّل استشارة طبيب اختصاصي.

العلاج بالنباتات الطبية Phytothérapie

اخترْ نبتة أو نبتتين من تلك المقترحة هنا. حضّر منها نقيعاً

(ماء مغلياً تنقع فيه النبتة) واشرب منها فنجاناً حوالى ٣ أو ٤ مرّات يومياً كمعدّل وسطي.

بعض النباتات متوافر أيضاً بأشكال أخرى: مستحضرات سائلة أو قابلة للذوبان أو كبسولات.

العلاج بالزيوت العطرية

يمكن استخدام الزيوت العطريّة بطرق متعددة:

- عن طريق الفم: بمعدل نقطة أو نقطتين تذوبهما في شراب ما أو على قطعة سكّر.
- عن طريق تدليك جزء من الجسم أو كله: امزجْ بضع نقاط من الزيوت العطرية بزيت مساعد كزيت اللوز الحلو أو زيت بزور العنب مثلاً. يُنصَح بمقدار نقطة من كل زيت عطري لكل ملعقة صغيرة من الزيت المساعد. لا تستعمل أبداً أكثر من ستّ نقاط من الزيوت العطرية ولا تمزج بين أكثر من ثلاثة زيوت عطريّة.
- عن طريق استنشاق البخار: أضف ثلاث أو أربع نقاط من الزيت العطري في وعاء كبير أو صحن عميق مليء بالمياه المغلية. انحنِ فوق الوعاء وغطِّ رأسك بمنشفة وتنشّق بعمق البخار المتصاعد لبضع دقائق. هذه الطريقة مناسبة أيضاً للقيام بحمّام بخار للوجه.
- عن طريق مضوَّع أو محرقة العطر: تتوفّر في الأسواق أجهزة متنوعة لتعطير الجوّ بزيوت عطريّة. إن لم تتوفر لديك هذه الآلة فاسكب نقطة أو نقطتين من أي زيت عطري على لمبة مضاءة.

- عن طريق الكمّادات الساخنة أو الباردة: اسكبْ أربع أو ستّ نقاط من الزيوت العطريّة في صحن عميق مليء بالمياه الساخنة أو الباردة، بعد ذلك بلّل قطعة قماش قطني واعصرها، ثمّ ضعها على المنطقة التي تعاني فيها من ألم. وعليك كلّما بردت الكمّادة أن تبلل القماش القطني.

احتياطات يجب اتخاذها عند استعمال الزيوت العطريّة:

*** لا تبتلع الزيوت العطريّة من دون استشارة معالج متخصّص في هذا المجال.**

*** لا تضع الزيوت العطريّة على عينيك.**

*** لا تضع الزيوت العطريّة على البشرة ما لم تكن مخففة بزيت مساعد (كزيت اللوز الحلو...).**

*** استشرْ معالجاً اختصاصياً بالعلاج بالزيوت العطرية، إذا كنت تعاني من الحساسية أو من مرض مزمن، أو إذا كنت تتّبع علاجاً طبياً.**

الطبّ التجانسيّ Homeopathie

تتوفّر أدوية الطب التجانسيّ عامةً بشكل حبيبات صغيرة توضع تحت اللسان بدون أن تلمسها اليد وتترك حتى تذوب.

يتمّ اختيار الدواء عامةً حسب الإشارات المرتبطة بأعراض المرض الذي نريد معالجته. العلاج بالطبّ التجانسيّ مجال واسع جداً. وحده الطبيب المتخصّص بالطب التجانسي يستطيع أن يصف لك علاجاً ملائماً لحالتك.

الأدوية المذكورة في هذا الكتاب كعلاج أولي هي أدوية

للوقاية. أما عيارها فمخفف من 5CH إلى 7CH. تؤخذ ثلاث حبيبات من الدواء كل ساعتين أو ثلاث ساعات. يفضل الطبيب المتخصص أن يصف لعلاج الأمراض المزمنة أدوية عيارها 9CH، تؤخذ منها ثلاث حبيبات مرّتين أو ثلاث مرّات يومياً.

يمكن أن تأخذ أكثر من دواء من أدوية الطب التجانسي لعلاج مرض واحد، على أن تأخذ كل دواء على حدة.

مشاكل الأنف والحلق والأذنين

السعال

السعال عارض مرض أكثر منه مرضاً فهو يشير إلى مشاكل صحيّة مختلفة مثل التهاب الجيوب الأنفية، التهاب البلعوم، التهاب الشعب الهوائية، التهاب الرئة أو الرشح.

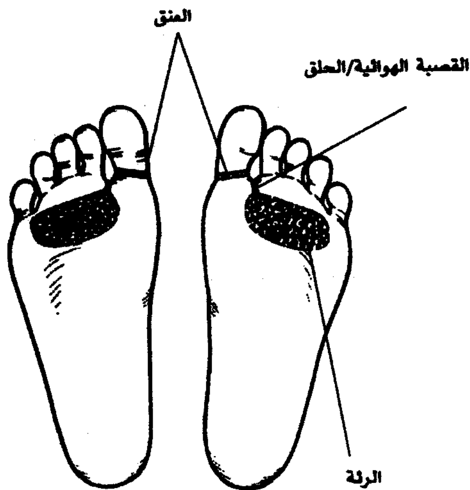
ينتج السعال الجاف عن وجود مخاط في قاع الحلق أو نتيجة تهيّج عصبيّ يصيب الحلق، بينما يتأتى السعال المصحوب بافرازات مخاطية (بلغم) عن التهاب الشعب الرئوية إثر التهاب أو حساسيّة.

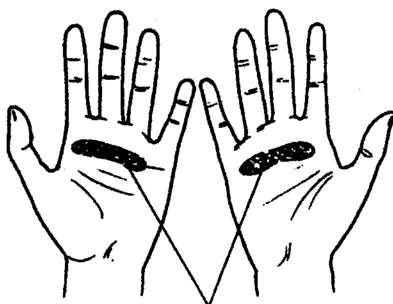
العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالحلق والرئتين والعنق.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: مشروب النعناع الفلفلي. ويمكنك أن تزيد إليه عرقاً من السوس، أو الصعتر أو حشيشة الرئة، أو حبوب اليانسون، أو الخطميّ (الخاتمية) والعسل.


العنق
القصبة الهوائية/الحلق
الرئة


الرئتان

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الأوكالبتوس العطري: تسكب ستّ نقاط في وعاء من المياه المغلية ليستنشق البخار.
* زيت الصنوبر، خشب الصندل، المرّ المكّاوي العطري: تستعمل للتدليك أو في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطب التجانسيّ:

(يُستعمل أحد هذه الأدوية بحسب حالة السعال).

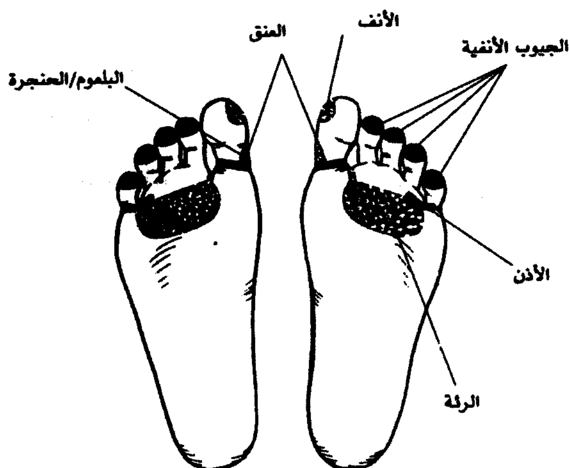
* Drosera: للسعال المؤلم والعنيف.
* Bryonia: للسعال الجافّ.
* Pulsatila: للسعال المصحوب بالإفرازات المخاطية.
* Rumex: للسعال المصحوب بإفرازات مخاطية مهيّجة.
* Chamomilla: للسعال المؤلم المصحوب بصفير.

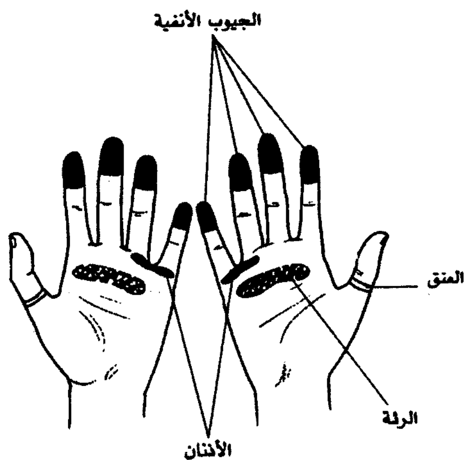
التهاب الحنجرة وألم الحلق

إن التهاب الحنجرة الحاد ناتج في أغلب الأحيان عن مرض في الجهاز التنفّسي العلوي. والتهاب الحنجرة المزمن ينجم عادة عن فرط تهييج الحلق وهو أكثر صعوبة من الالتهاب العادي، ويسبّبه إفراط مزمن في التدخين.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- **المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها**: نقاط التدليك الرفلكسية **الخاصة بالحلق والعنق**.


الأنف
العنق
الجيوب الأنفية
البلعوم/الحنجرة
الأذن
الرئة


الجيوب الأنفية
العنق
الرئة
الأذنان

ـ المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي، الرئتان، الوجه، الجيوب الأنفية، الغدتان الكظريتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

ـ العلاج بالنباتات الطبية: تنقع نبتة القصعين (المريمية) وإكليل الجبل في الماء الساخن ويتمّ التمضمض بها.

ـ العلاج بالزيوت العطرية:

* زيتا إبرة الراعي وإكليل الجبل العطريان للتمضمض: أربع نقاط في كوب كبير من الماء المغلي.
* زيوت عطريّة من الصنوبر، خشب الصندل، الصعتر: يجب استعمالها في التدليك أو في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Aconit: إن ظهرت عوارض المرض فجأة.
* Lachesis: لالتهاب الحنجرة المزمن.
* Apis: إذا كانت الحساسية هي السبب.
* Spongia: للسعال الجاف المصحوب بمرض آخر.
* Baryta carbonica: لبحة الصوت الحادة المصحوبة بمرض آخر.

الزكام والتهاب القناة التنفسية المصحوب بافرازات

الزكام الشائع يتأتى عن عدوى فيروسيّة تسبّب جرياناً للأنف

وتجعل الحلق جافاً، ويرافقه أحياناً ارتفاع في الحرارة.

إن التهاب الأغشية المخاطيّة في المجاري الهوائية إثر إصابة بالزكام يمكن أن يؤدّي إلى إفراز مفرط لمخاط كثيف أو سائل ليسمى عندئذٍ التهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات مخاطية، وإذا ما أصيب المريض بعدوى الزكام الفيروسية عدة مرّات في فترات متقاربة يمكن أن يؤدي ذلك إلى التهاب مزمن في القناة التنفسية.

العلاج بالرفلكسولوجيا لباطن القدم وراحة اليد

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالحلق والرقبة والجيوب الأنفية والأذنين والرئتين.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والوجه والغدتان الكظريتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: ينقع زهر البيلسان، العرقون، قنّب الماء والخربق ويُشرب النقيع.

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيتا الأكالبتوس والصعتر العطريان: اسكب أربع نقاط في وعاء مملوء بالمياه المغلية واستنشق البخار المتصاعد.
* زيت الصنوبر، البابونج، الصندل، القصعين (المريمية) sauge، النعناع العطري: يستعمل للتدليك أو في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطب التجانسيّ:

* Arsenicum album: لجريان الأنف الكثيف.
* Pulsatilla: إذا كان المخاط أصفر يميل إلى الاخضرار.
* Natrum muriaticum: إذا كان المخاط شبه شفّاف.
* Sulfur: إذا كان المخاط جافاً في الأنف يسبب إزعاجاً داخلياً أكثر منه خارجياً.

التهاب الجيوب الأنفية Sinusite

يحدث التهاب الجيوب في تجويفات في الجمجمة يمكنها أن تلتهب وتفرز مخاطاً، ممّا يسبّب أوجاعاً، وآلام رأس ودموعاً في العيون واحتقاناً لمجاري التصريف الأنفية.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها هي نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالجيوب الأنفية وتلك الخاصة بالرأس والعنق.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والعينان والغدتان الكظريتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة:

- العلاج بالنباتات الطبية: ينقع زهر البيلسان في مياه مغلية ويشرب النقيع.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيتا الأوكالبتوس والخزامى العطريان: اسكب أربع نقاط في وعاء مملوء بالمياه المغلية وتنشّق البخار.
* زيت الصنوبر أو الخزامى أو الصندل العطري: تستعمل للتدليك أو في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ: (عليك اختيار الدواء بحسب حالتك)

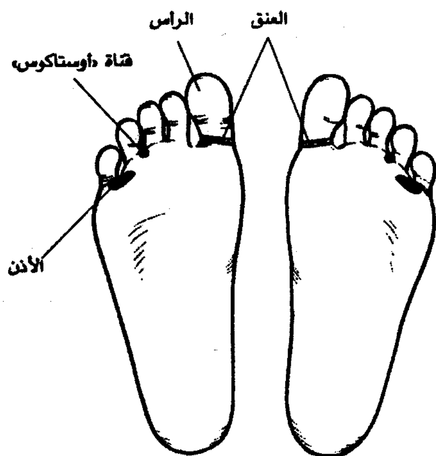
* Kali bichromicum و Hepar sulfure: إذا كان المخاط سميكاً يصعب تصريفه.
* Pulsatilla: إذا كان التهاب الجيوب مصحوباً بدموع في العينين.

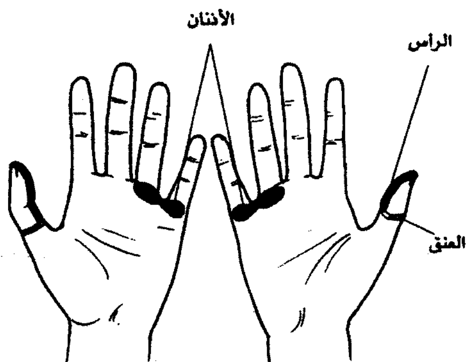
التهاب الأذن

يقصد بالتهاب الأذن التهاب الجزء الأوسط منها (الأذن الوسطى). يمكن أن يصاب الناس في كافة الأعمار بهذا الالتهاب الذي قد يسبب لهم آلاماً حادّة، وسيلاناً من الأذن وإفرازات غزيرة ولزجة وفقدان تدريجيّ للسمع. أكثر المعرضين للإصابة بالتهاب الأذن هم الأولاد. وعندما يصبح هذا الالتهاب مزمناً وتهمل معالجته يمكن أن يؤدّي إلى صمم.

العلاج بالرفلكسولوجيا:

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: هي مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالأذنين وقناة «أوستاكيوس» والرأس والعنق.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي، والجيوب الأنفية، والغدتان الكظريتان.


العنق
الرأس
قناة «أوستاكوس»
الأذن


الأذنان
الرأس
العنق

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: نظِّف مجرى الأذن بنقيع البابونج الفاتر كما يمكنك أيضاً استعمال خلاصة نبتة قضيب الذهب ونبتة الجنكة: عشرون نقطة في كوب من الماء، يشرب ثلاث مرّات يومياً (لولد يتراوح عمره بين ٤ أو ٦ سنوات).
- العلاج بالزيوت العطرية: زيتا المردقوش وبزور العنب العطريان. تسكب بضع نقاط على طرف عود مغطّى بالقطن (كالذي يستعمل لتنظيف الأذن) لدهن المجرى.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

إليك هذه الأدوية:

* Belladona : عند الاحساس بآلام وظهور احمرار على الأذن أو داخلها.
* Mercurius Solubilis : عند حصول سيلان من الأذن.
* Aconit : لمعالجة التهاب حاد وألم شديد.

أمراض العيون

التهاب الملتحمة (الرّمَد)

إنه التهاب الغشاء الذي يغطّي العين. تسبّبه عدوى فيروسيّة أو بكتيرية ناتجة غالباً عن الغبار والعوامل الملوّثة للجوّ. بدءاً من عمر معيّن، يمكن أن يتسبب جفاف العين بهذا النوع من الالتهابات.

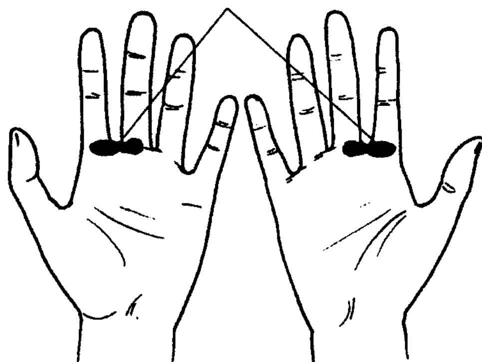
العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالعينين.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والغدتان الكظريتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة:
  - حمّام للعين بعشبة العرقون، الأذريون (الأقحوان) والبابونج.
  - **نقيع** من العرقون، القصعين (القويسة).


العينان


العينان

- العلاج بالزيوت العطريّة: زيوت الخزامى أو البابونج أو الورد العطرية: تسكب أربع نقاط على كمادة مبللة بالماء الساخن.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Euphrasia: نقطة من صبغة Euphrasia تقطّر (teinture-mère) في الماء الذي تغسل به العين.
* Hepar Sulfur: مضاد للعدوى والالتهاب.
* Pulsatilla: مضاد للإفرازات المخاطية.

تعب العين

يتأتى تعب العين عامةً عن الضغط النفسي والإفراط في العمل، أو الجلوس مطوّلاً أمام شاشة الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو أو عن التلوّث. وهو يسبّب ضغطاً أو ألماً في العينين، أو اضطراباً في الرؤية، يرافقه صداع وإحساس بالضغط حول العينين وصعوبة في التركيز.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالعينين.
- المناطق الثانوية: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- **العلاج بالنباتات الطبية**: تعد كمّادات باردة من نقيع العرقون

والأذريون (الأقحوان) واللبّين الأبيض وتوضع على العينين.

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الشمّار: تسكب ثلاث إلى أربع نقاط على كمادة لإراحة العيون المتعبة.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Ruta: لمعالجة تعب العين بعد القراءة لفترة طويلة.
* Arnica: لمعالجة تعب العين بعد قيادة السيارة لوقت طويل.
* Natrum muriaticum: عند الشعور بالألم أثناء تحريك العينين.

مشاكل الجلد

حبّ الشباب، أكزيما، الصدفية

يظهر حب الشباب عند انسداد المسامّ بمادة الزهم التي هي مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية. وهو مشكلة جلديّة غالباً ما يعاني منها المراهقون، بسبب التغيّرات الهرمونيّة في سنّ البلوغ التي تؤدّي إلى زيادة نشاط الغدد الدهنيّة.

الأكزيما التهاب جلديّ يسبّب حكاكاً وظهور بقع حمراء على الجلد. مسبّبات الأكزيما كثيرة؛ كالحساسيّة، أو الضغط النفسي أو الاضطرابات الوراثية.

تظهر الصدفية على شكل بقع حمراء أو ورديّة اللون مغطّاة بقشور بيضاء. وهو مرض جلدي قد يصيب كافّة أجزاء الجسم، وبخاصة المرفقين والركبتين وفروة الرأس أو أسفل الظهر. الصدفية مرض جلدي وراثي، لكنه قد ينتج أيضاً عن الضغط النفسي أو يلي إصابة مرضية حادة.

العلاج بالرفلكسولوجيا

نلجأ في إطار علاج بالرفلكسولوجيا إلى تدليك المنطقة ذاتها لمعالجة الأمراض الجلدية المعدية كافة.

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: تدلّك المنطقة الرفلكسية الخاصة بالجزء المصاب بالمرض الجلدي. إذا كان المرض الجلدي في جلدة الرأس مثلاً تدلّك المنطقة المناسبة للرأس وإذا كانت الذراع هي المصابة تدلك المنطقة الخاصة بالذراع...
- المناطق الثانوية: الكليتان أو الغدتان الكظريتان أو الغدّة الدرقيّة أو الغدّة النخاميّة أو الضفيرة الشمسية، أو الأمعاء أو الجهاز اللمفاوي.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة:

* لمعالجة حبّ الشباب:
  - يعدّ حمّام بخار للوجه من نباتات اللبّين الأبيض، الأذريون، أزهار البيلسان.
  - لوسيون بالخزامى (اللافاندر) ونبتة الأخيليا.
  - مغلي نبتة الأرقطيون وصبّار الـ «ايكيناسي».
* لمعالجة الأكزيما: نقيع زهرة الثالوث، النفل الأحمر، الأرقطيون، البابونج، زهرة الثالوث البرية.
* لمعالجة الحصف: زهورات الخنازيريّة (Scrofulaire) والقرّاص. حمّامات بنقيع الأخيلية (أم ألف ورقة).

- العلاج بالزيوت العطرية:

* الأكزيما: زيت الخزامى، البابونج، الترنجان (**المالهسا**)،

يُستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد (زيت اللوز الحلو مثلاً).

* الصدفية: زيت ليمون البيرغموث، الكاجيبوت، البابونج الروماني، يُستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* حبّ الشباب:

Pulsatilla: عند ازدياد حبّ الشباب بسبب نظام غذائي غني بالدهون.

Silicea: عندما تترك الحبوب أثراً.

Sulfur: لمعالجة حب الشباب المزمن.

Hepar sulfur: لمعالجة الحبوب الكبيرة المتقيحة.

Kali bichromicum: عند الإحساس بالحكّة.

* الأكزيما:

Sulfur: عند الاحساس بحريق في الجلد وظهور احمرار فيه.

Graphite: عند الإصابة بعدوى ڤيروسية جلدية.

Urtica: عند الإحساس بالحكّة.

Rhus tox: عند ظهور أكياس ماء صغيرة تزداد حالتها سوءاً في الليل.

* الصدفية:

Kalium arsenicosum : عند ظهور قشور في منطقة الإصابة.

Graphite : عند التقاط عدوى أخرى قبل الشفاء من العدوى الأولى.

Petroleum : عند تفاقم الحالة في الشتاء.

Sulfur : عند تفاقم الوضع الذي يلي الحمام.

الحساسية

الحساسيّة ردة فعل غير طبيعية يقوم بها جهاز المناعة عند الاحتكاك بمواد معيّنة. لمواجهة هذه المُحسِّسات أي المواد المسببة للحساسية، يستنفر الجسم آليات دفاعية وينتج عن ذلك ردة فعل تحسّسيّة، وردات الفعل هذه كثيرة جداً تظهر على شكل حكّة أو سيلان من الأنف، أو ربو، أو شرى (طفح جلدي) أو صدمة عواريّة (ردة فعل تحسّسية قوية).

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالغدتين الكظريتين والغدّة النخاميّة.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والغدّة الدرقيّة والكليتان والأمعاء.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: زهورات الردبكيّة (rudbeckie)، البابونج، نبتة الأخيلية (أم ألف ورقة)، أزهار البيلسان، حشيشة الملاك.

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الترنجان العطري في ماء الحمام.
* زيت البابونج الروماني أو الخزامى العطري: تستعمل للتدليك أو تحرق في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Urtica : لمعالجة الشرى (طفح جلدي تحسّسي).
* Pulsatilla : لمعالجة حساسية العينين.
* Apis : عند التعرّض للسعة نحلة.

مشاكل التنفّس

الربو

ينتج الربو عن تضيّق الشعيبات الهوائية bronchioles ومن إفراز مخاط يعيق مجرى الهواء. تصبح عملية التنفّس صعبة ويصحبها صفير. الحساسية هي السبب الأول للربو خاصة لدى الأولاد. وثمة عوامل كثيرة مسؤولة عن ظهوره منها العوامل المثيرة للحساسية والتلوث على أنواعه أو الاضطرابات العاطفية.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالرئتين والشعب الهوائية.
- المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسيّة والعمود الفقري على طول القفص الصدري والغدتان الكظريتان والغدّة النخاميّة والغدّة الدرقيّة والغدد التناسليّة والقلب.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: نبتة الراسن (الطيون)، النّدية، الزوفاء، قشرة شجرة الكرز البري.

ـ العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الأوكالبتوس، الخزامى، البابونج العطري: تسكب أربع نقاط في وعاء مياه مغلية ويُستنشق البخار المتصاعد.
* زيت الصنوبر، ليمون البرغموث، القصعين (المريمية)، دهن النارنج: يستعمل الزيت العطري منها للتدليك، يوضع في آلة تضويع العطر.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Ipeca: لمعالجة التنفّس الصعب والسعال حتى التقيؤ.
* Arsenicum album: إذا فاجأك سعال قويّ في الليل.
* Bryonia: لمعالجة السعال القويّ والجافّ.
* Natrum Sulfuricum: لمعالجة الربو، في الطقس الرطب.
* Lachesis: لمعالجة الربو في بداية فصل الربيع أو الخريف.

التهاب الشعب الهوائية (Bronchite)

يتأتى التهاب الشعب عن التهاب الغشاء المخاطيّ في الشعب الرئوية. وهو يسبّب سعالاً جافّاً يصبح تدريجياً مصحوباً بإفرازات مخاطية وارتفاع في الحرارة وضيق في التنفس. وغالباً ما يكون التهاب الشعب أحد مضاعفات الرشح أو الانفلونزا (grippe). أما المخاط الملوّث بالبكتيريا فيخرج من الرئتين.

وثمة التهاب شعب مزمن سببه في أغلب الأحيان الإدمان على التدخين وهو يسبب تهيجاً دائماً لمجاري التنفّس.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالرئتين والشعب الهوائية.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والرأس والرقبة والضفيرة الشمسية والغدتان الكظريتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات النعناع المفلفل، خلاصة قشرة الورد البري بأي مشروب، يانسون وعسل مخففان بمشروب من أي نوع.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الأوكالبتوس والصعتر العطري: تسكب أربع نقاط في وعاء فيه مياه مغلية ويستنشق البخار المتصاعد.
* زيت الصنوبر، العرعر، المرّ المكّاوي، إكليل الجبل العطري: يستعمل للتدليك أو يحرق في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Pulsatilla: لمعالجة السعال الجافّ ليلاً والمصحوب صباحاً بإفرازات مخاطية.
* Bryonia: لمعالجة السعال الجافّ والمستمرّ.
* Phosphorus: لمعالجة السعال المتقطّع والمهيّج لمجرى التنفس.
* Ipeca: عند الإحساس بالغثيان أو الاختناق.

* Aconit : لمعالجة التهاب الشعب المَفاجئ المصحوب بسعال جاف وارتجاف من البرد (قشعريرة).

انتفاخ الرئة

انتفاخ الرئة هو التهاب فيروسي يمكن أن يجرّ مضاعفات خطيرة إذ تتضّخم الحويصلات الرئويّة وتتمزّق، ممّا يحدّ من قدرة الرئتين على إتمام التبادلات الغازية أي أخذ الأوكسجين وتفريغ ثاني أوكسيد الكربون. ويواجه المريض صعوبة في التنفّس فيلهث بسرعة بخاصة أثناء بذل جهد، ويسعل سعالاً مصحوباً بإفرازات مخاطية. يصيب انتفاخ الرئة المدخّنين بوجه خاص ويظهر أيضاً لدى مرضى الربو أو المصابين بالتهاب الشعب الهوائية (bronchite) المزمن.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالرئتين والشعب.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والغدتان الكظريتان والجزء الصدري للعمود الفقري والرأس والعنق.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: زهورات النعناع المفلفل، قشرة الدردار.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الأوكالبتوس والخزامى العطري: تسكب أربع نقاط في وعاء فيه مياه مغلية ويستنشق البخار المتصاعد.
* زيت خشب الأرز، النعناع المفلفل، الأوكالبتوس العطري: يستعمل للتدليك أو يحرق في آلة تضويع العطر.

ـ الطبّ التجانسيّ

مراجعة علاجات السعال، التهاب الشعب الهوائية bronchite، والربّو.

مشاكل الدورة الدموية

الذبحة الصدرية

الذبحة الصدرية هي ألم في الصدر يسبّبه تضيّق الشرايين التاجيّة ويؤدّي إلى تباطؤ في تدفّق الدم نحو القلب. أما أعراض الذبحة الصدريّة فهي مشابهة جداً لأعراض النوبة القلبيّة، لكنها أقل خطورةً. يشعر المريض بالألم في أغلب الأحيان بعد مجهود جسدي أو في ظروف مختلفة تتطلّب من القلب بذل مجهود مفرط.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المنطقة الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالقلب.
- المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسية والكليتان والغدتان الكظريتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: نقيع من عنبيّات الزعرور، الترنجان (الماليسا)، أزهار الزيزفون.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Cactus: عند الإحساس بألم ضاغط تصحبه صعوبة في التنفّس.
* Lilium: لمعالجة خفقان القلب.
* GLonoïnum: عند تباطؤ نبضات القلب والإحساس بالغثيان.

ارتفاع ضغط الدم

يعرّف ضغط الدم بأنه ضغط الدم على جدران الأوردة. وعندما يكون ضغط الدم مرتفعاً، يتخطى الضغط على الأوردة الحد الطبيعي.

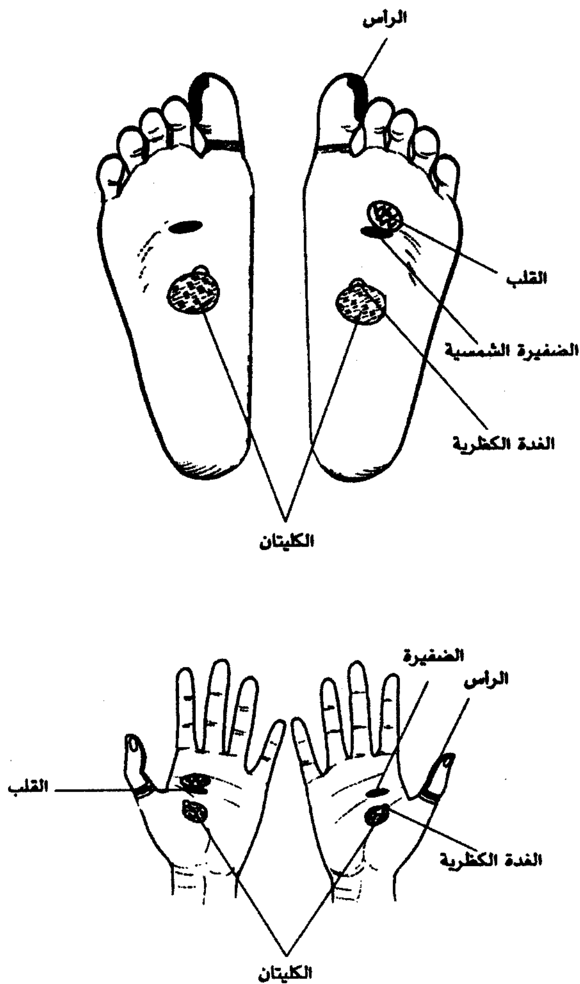
لارتفاع ضغط الدم أسباب كثيرة جداً مثل الضغط النفسي، البدانة، العوامل الوراثيّة، مرض السكّري، مرض في الكلية، الحمل، اضطراب في الغدد. أما أعراضه فهي غالباً ما تكون نوبات صداع في الرأس، ودوار وطنين في الأذنين.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المنطقة الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالقلب والضفيرة الشمسيّة والكليتين والغدتين الكظريتين ومنطقة الرأس.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: نقيع عنبيّات الزعرور، الأقحوان، قشرة بهلسان الماء، أزهار الزيزفون، نبات الأخيلية (أم ألف ورقة).


الرأس
القلب
الضفيرة الشمسية
الغدة الكظرية
الكليتان
الضفيرة
الراس
القلب
الغدة الكظرية
الكليتان

- العلاج بالزيوت العطرية: زيت الخزامى (اللافاندر) أو المردقوش أو الأيلنغ - ايلنغ: يستعمل للتدليك أو يحرق في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

يستدعي أي ارتفاع غير طبيعي في ضغط الدم سواء أكان متقطعاً أو دائماً مراجعة الطبيب المعالج بالطب التجانسي الذي يطلب غالباً فحوصات دقيقة. والواقع أن العلاجات بالطب التجانسي تساهم بشكل فعال في خفض الضغط المرتفع، ويمكن أن تستخدمها وحدها أو مع علاجات الطب العادي الذي نتداوى به. وفي كافة الأحوال ينبغي مراقبة الضغط أسبوعياً في بداية الأمر ثم شهرياً لتحديد العلاج المناسب الفعّال.

إضافة إلى العلاج المتكامل ينصح عادة بأخذ:

- Oligacean: حبّتان صباحاً لمدة شهر حوالى ٦ أو ٨ مرّات في السنة.
- Oligofomeg: حبّة في المساء قبل الطعام، مدة ٢٠ يوماً في الشهر. في إطار علاج يستمر شهراً أو شهرين.

مشاكل الهضم

التهاب المعدة والأمعاء

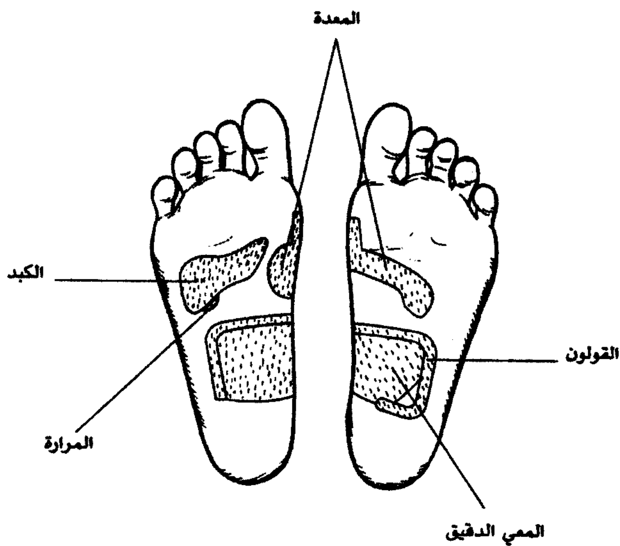
يظهر هذا الالتهاب في المعدة والأمعاء على أثر تكاثر بكتيريا معويّة أو إصابة فيروسية مصدرها تلوّث في المياه أو في الطعام. تتفاوت حدة أعراض المغص بحسب سبب الإصابة. لكن غالباً ما يترافق مع حمّى، وأوجاع في البطن، وشعور بالغثيان وتقيؤ وإسهال. تزداد خطورة هذا المرض لدى المسنّين والرضّع، لأنهم معرضون للاجتفاف جرّاء التقيؤ والإسهال.

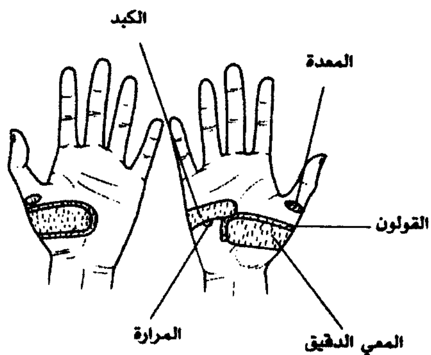
العلاج بالرفلكسولوجيا:

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الخاصة بالأمعاء والمعدة والكبد والمرارة.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والغدتان الكظريّتان والضفيرة الشمسيّة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة:

- العلاج بالنباتات الطبية: عشبة السنفيتون، ملكة المروج، الدردار الأحمر.


المعدة
الكبد
القولون
المرارة
المعي الدقيق


الكبد
المعدة
القولون
المرارة
المعي الدقيق

- العلاج بالزيوت العطرية: زيت البابونج وإبرة الراعي: يستعملان لتدليك البطن بعد مزجهما بزيت مساعد كزيت اللوز الحلو.

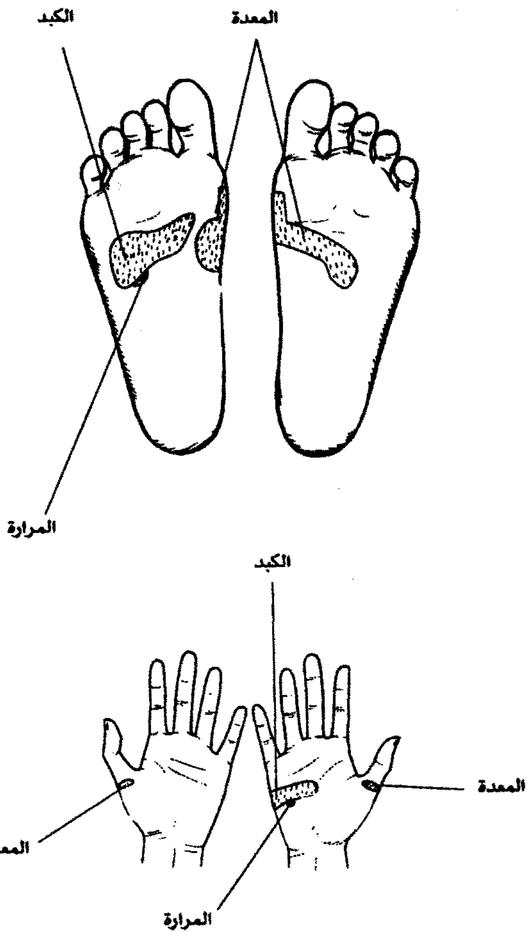
- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Arsenicum album: عند الإحساس بآلام حارقة في البطن يرافقها شعور بالعطش.
* Pulsatilla: عند اشتداد أعراض المرض، خاصةً في الليل.
* Mercurius Solubilis: لمعالجة الإسهال وظهور الدم والمخاط في البراز.
* Phosphorus: عند الإحساس بحرقة وعند التقيؤ.
* Sulfur: لمعالجة الإسهال المترافق مع الإحساس بالحرقة الذي يزيد في نهاية فترة بعد الظهر

عسر الهضم

يتجلى عسر الهضم بانزعاج في أعلى البطن بعد أن يتناول المرء الطعام بكثرة أو بسرعة أو إذا أكل طعاماً دسماً جداً. وهو يترافق غالباً وسلسلة توعّكات مثل الغثيان والحرقة في المعدة، والتجشؤ بكثرة ومغص مصحوب بغازات ونفخة.

سبب عسر الهضم هو غالباً النظام الغذائي السيء وغير المتوازن والضغط النفسي والقلق. لكنه قد يشير أيضاً إلى إصابات مرضية أخرى كقرحة المعدة والمعي الإثني عشري.


الكبد
المعدة
المرارة
الكبد
المعدة
المعدة
المرارة

العلاج بالرفلكسولوجيا:

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالمعدة والكبد والمرارة.
- المناطق الثانوية: مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالبطن والأمعاء والضفيرة الشمسيّة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة:

- العلاج بالنباتات الطبية: نقيع الشمرة، النعناع المفلفل، بقلة الشبث الطازجة، الترنجان، الدردار الأحمر.
- العلاج بالزيوت العطرية: زيت العرعر أو الكريبفروت أو إكليل الجبل: للتدليك به أو لوضعه في ماء الاستحمام.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Carbo vegetalis: لمعالجة الغازات والتجشؤ بعد وجبة طعام دسمة.
* Nux vomica: للعلاج من عواقب شرب الكحول.
* Arsenicum album: لمعالجة الآلام الحارقة في البطن، خصوصاً بين منتصف الليل والساعة الثانية صباحاً.
* Pulsatilla: بعد تناول غداء دسم جداً يخلّف في الفم طعماً كريهاً ويسبب الغثيان.
* China: عند الإحساس بالنفخة.
* Lycopodium: عند الإحساس بالحرقة والنفخة أو الشعور بالشبع مع أن البطن فارغ.

* Graphite: لمعالجة عسر الهضم المصحوب بحرقة لا تزول إلا عند تناول الطعام.
* Bryonia: عند الإحساس بثقل في المعدة يسوء بعد وجبة الأكل وعند القيام بمجهود، وترافقه حرقة وغثيان.

الإمساك

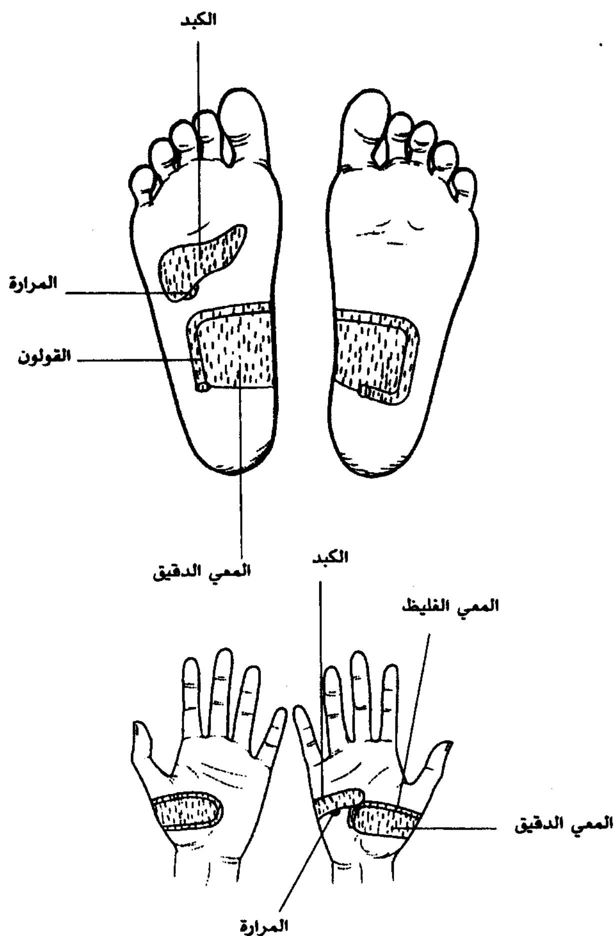
يؤدي الإمساك إلى عدم انتظام في التغوّط تصحبه صعوبة في التغوّط وإحساس بالانزعاج والألم. يشير الإمساك أحياناً إلى مرض كامن آخر، خاصةً عند الراشدين. إنه عموماً نتيجة نظام غذائي فقير بالألياف، وقلة الحركة أو نتيجة اضطرابات هرمونيّة أو بواسير.

العلاج بالرفلكسولوجيا:

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالأمعاء (القولون السينيّ) والكبد والمرارة.
- المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسيّة وأسفل العمود الفقري.

العلاجات الطبيعية المكمّلة:

- العلاج بالنباتات الطبية: عرق السوس، جذور الخطميّ (الخاتمية)، الراوند، العوسج الأسود، الطرخشقون.
- العلاج بالزيوت العطرية: زيت المردقوش، إكليل الجبل، الشمرة: تستعمل لتدليك مناطق البطن، بعد مزجها بزيت مساعد (زيت اللوز الحلو مثلاً).


الكبد
المرارة
القولون
المعي الدقيق
الكبد
المعي الغليظ
المعي الدقيق
المرارة

ـ العلاج بالطب التجانسي:

* Nux vomica: عند حدوث إمساك لفترة يتخلّلها إصابات بالإسهال.
* Opium: إن كان الشخص لا يشعر برغبة في التغوط.
* Silicea: لمعالجة الإحساس بالحريق بعد التغوط.
* Bryonia: لمعالجة الاحتقان في البطن.
* Alumina: عند غياب الشعور بالحاجة إلى التغوط.

البواسير

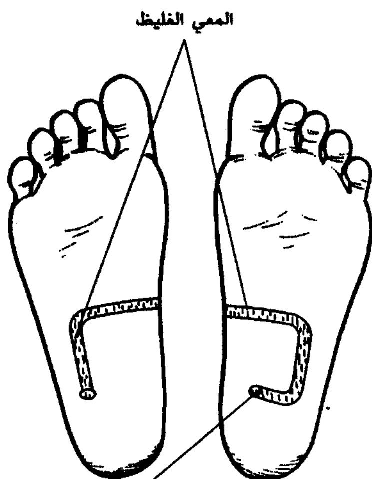
البواسير هي دوالي أو عروق واقعة في منطقة المستقيم. البواسير الداخلية تقع مباشرةً فوق القناة الشرجيّة، بينما تقع البواسير الخارجيّة في نهاية القناة. إنها تتأتى غالباً عن إمساك مستمرّ تصحبه صعوبة في التغوّط.

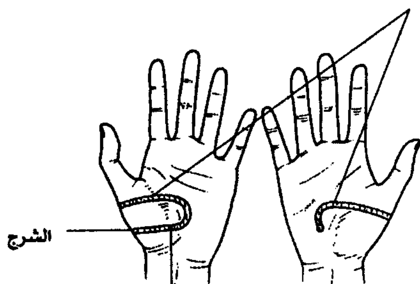
العلاج بالرفلكسولوجيا

- المنطقة الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالشرج والمعي (القولون).
- المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسيّة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: مرهم من عشبة البواسير وكمادات من نبتة المشتركة. علاج خارجي بالكستناء الهندي، جذور الطرخشقون، نبتة الأخيلية (أم ألف ورقة).


المعي الغليظ
الشرج


المعي الغليظ
الشرج
المستقيم

ـ العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الخزامى أو السرو أو المرّ المكّاوي: تسكب أربع نقاط على كمادة.
* زيت إكليل الجبل: تضاف إلى مياه ساخنة تغسل بها منطقة البواسير.

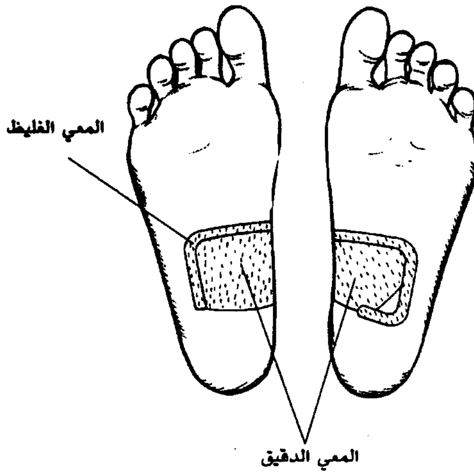
ـ العلاج بالطب التجانسي:

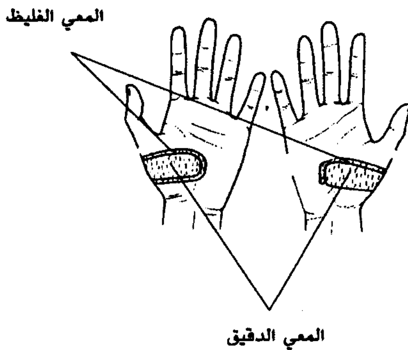
* Ratanhia: لمعالجة آلام الشرج الأشبه بوخز الأشواك.
* Sulfur: عند الإحساس بالحكة.
* Sepia: عند الإحساس بانزعاج في منطقة الشرج.
* Hamamelis: عند الإحساس بالاحتقان.

الإسهال

الإسهال عبارة عن تغوّطات رخوة ومتكرّرة. يحصل الإسهال عندما تتعطل عملية امتصاص المياه الموجودة في البراز، أو عندما تتراكم السوائل في الأمعاء بشكل مفرط أو عندما يخرج الجسم السوائل منه بإفراط.

يشير الإسهال إلى أمراض متنوّعة مثل الزحار الأميبي (الديزنطاريا) أو التسمّم الغذائي أو التهاب المعدة أو الأمعاء، والميكروبات الطفيليّة المعدية أو الضغط النفسي. ولدى الرضّع، يشير غالبًا إلى حساسيّة مفرطة ضدّ اللاكتوز (سكر الحليب). إن مرض «كرون crohn» ومرض السرطان يسبّبان إسهالاً مزمناً.


المعي الغليظ
المعي الدقيق


المعي الغليظ
المعي الدقيق

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالأمعاء.
- المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسية والمعدة والكليتان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: مغلي عرق انجبار والخطميّ. صبغة المرّ المكّاوي، عصا الراعي والغافث.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Aconit: لمعالجة الإسهال المفاجئ وانتفاخ البطن.
* Pulsatilla: إذا ازداد الإسهال أثناء الليل.
* Colocynthis: عند الإصابة بآلام مبرحة في البطن.
* Argentum nitricum: لمعالجة الإسهال الناجم عن القلق.
* Phosphoricum acidum: لمعالجة الإسهال الناجم عن طعام لم تهضمه المعدة.

الغازات ـ الأمعاء المتهيّجة

تشكّل الغازات أو انتفاخ الأمعاء عارضاً من عوارض أمراض الجهاز الهضميّ، مثل التهاب المعدة ومشاكل المرارة واعتلال وظيفيّ في القولون. وهي أيضاً نتيجة لتغذية سيئة أو لضغط نفسي أو قلق.

يظهر تهيّج الأمعاء عبر أوجاع دائمة في البطن تترافق وحالات إسهال وإمساك متناوبة. وهذا المرض العائد إلى تلبّك في المرور المعوي مرتبط في أغلب الأحيان، بالضغط النفسي والقلق أو بالتسمّم الغذائي.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالأمعاء والمعدة.
- المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسية والكبد والمرارة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية:

* نقيع الشمرة، البابونج، الترنجان، النعناع المفلفل.
* زهر عرق السوس والشبث الطازج لمعالجة الغازات.
* الفحم الخشبي وحبوب الكرفس.

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الخزامى، البابونج: يستعمل لتدليك منطقة البطن بعد مزجه بزيت مساعد (زيت اللوز الحلو مثلاً).
* زيت العرعر، الشمرة أو الورد: يضاف إلى ماء الاستحمام.

- العلاج بالطب التجانسيّ:

* Argentum nitricum: لمعالجة الغازات والنفخة وحالات

الإمساك التي يعقبها إسهال.

* cantharis: عند الإحساس بألم محرق في البطن.
* colocynthis: عند الشعور بأوجاع شديدة.
* Colchicum: لمعالجة الإسهال الشديد السائل.
* Lycopodium: لطرد الغازات.
* Arsenicum Ablum: لمعالجة تهيج الأمعاء المصحوب بحرقة.

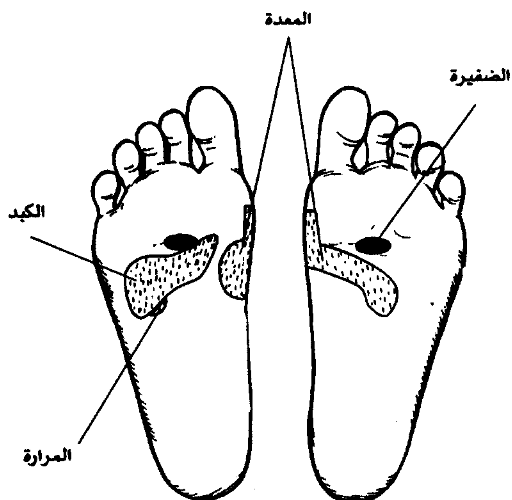
الغثيان ـ التقيؤ

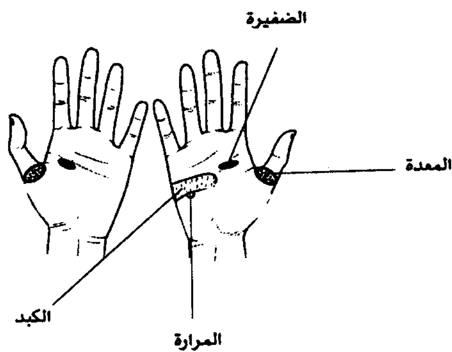
الغثيان والتقيؤ عارضان يترافقان مع أمراض مختلفة؛ وغالباً ما يترافقان مع المشاكل الهضمية والحمّى وآلام الشقيقة. يظهران أيضاً عند بعض النساء في بداية فترة الحمل أو لدى أشخاص يعانون من اضطرابات أثناء التنقل في وسائل المواصلات (دوار وغثيان في السيارة، القطار، السفينة...). ويشيران أحياناً إلى تسمّم غذائي أو التهاب في الكبد أو وجود حصاة في المرارة.

إن الإحساس الدائم بالغثيان والصداع والأوجاع في البطن هي غالباً أعراض الضغط النفسي والقلق.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالمعدة والكبد والمرارة والضفيرة الشمسيّة.
- المناطق الثانوية: الرأس والعنق.


المعدة
الضفيرة
الكبد
المرارة


الضفيرة
المعدة
الكبد
المرارة

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الزنجبيل، صبغة البابونج، عروق الصبّاغين (بقلة الخطاطيف)، كبش القرنفل، حبوب الدردار الأحمر.
- زهورات الشمرة، النعناع المفلفل، الترنجان (الماليسا) لمعالجة عسر الهضم.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Sepia : لمعالجة الغثيان الناتج عن رؤية الغذاء، علماً أنه يختفي عند الأكل.
* Nux Vomica : إذا كان الغثيان يهدأ بعد التقيؤ.
* Arsenicum album : لمعالجة الغثيان والتقيؤ المترافقين مع إسهال وآلام وحرقة
* Pulsatilla : بعد وجبة طعام دسمة.
* Aconit : لمعالجة الغثيان والألم الذي لا يهدأ بعد التقيؤ.
* Carbo vegetabilis : لمعالجة عسر الهضم بعد وجبة طعام دسمة.
* Graphite : لمعالجة الحرقة في المعدة.
* Bryonia : لمعالجة ثقل المعدة الذي يسوء بعد الأكل.
* China : لمعالجة النفخة.

آلام الرأس

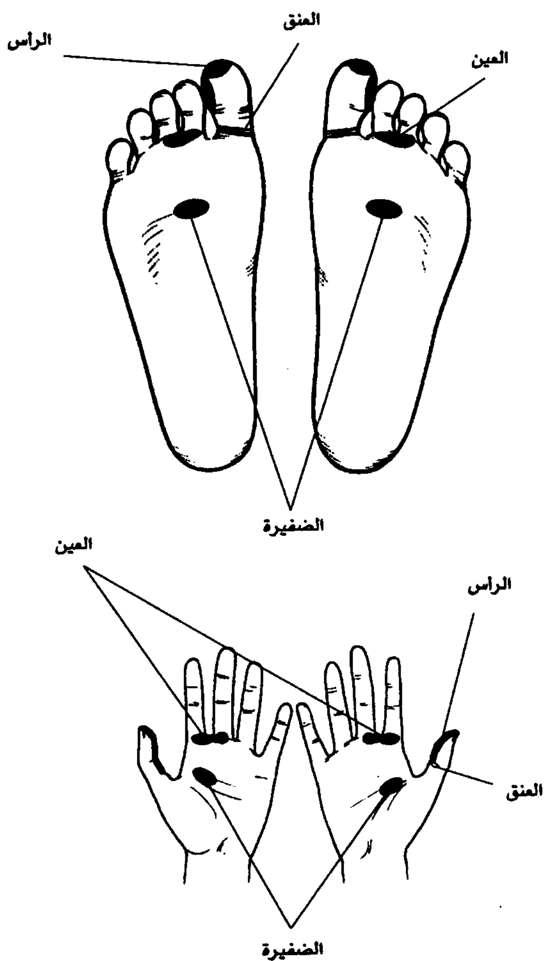
الصداع وآلام الشقيقة

الصداع مرض كثير الانتشار بين الناس وله أسباب متنوّعة. من هذه الأسباب الضغط النفسي والتعب واتخاذ وضعيات سيئة في الجلوس أو الوقوف أو النوم وإضافة إلى ذلك هناك الضغط على الرقبة أو إصابة مرضية في الرقبة والكتفين، والحساسيّة الغذائية أو التقلّبات الهرمونية لدى المرأة.

أما آلام الشقيقة فهي نصفية أي أن الألم يصيب جهة واحدة من الرأس. وآلام الشقيقة نوعان: أولاً العادية وثانياً تلك المصحوبة بألم في العينين واضطراب في الرؤية. نوبة الشقيقة تدوم بضع ساعات وأحياناً تمتدّ لأيام عدّة.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق والعينين والضفيرة الشمسيّة.
- المناطق الثانوية: العمود الفقري (المنطقة العنقيّة)، والجيوب الأنفية والعينان والمعدة والكبد والمرارة والحوض.


العنق
الرأس
العين
الضفيرة
العين
الرأس
العنق
الضفيرة

العلاجات الطبيعية المكملة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات القسطران، النعناع المفلفل، البابونج، لحية التيس، الناردين الطبي.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت النعناع المفلفل والخزامى: تسكب أربع نقاط في وعاء فيه مياه مغلية، يستنشق بخارها المتصاعد.
* زيت الخزامى، البابونج، الـ «ايلانغ ـ ايلانغ»: تسكب بضع نقاط في ماء الاستحمام.

- العلاج بالطب التجانسي

* Ignatia: لمعالجة الصداع الناجم عن الضغط النفسي.
* Nux vomica: لمعالجة الصداع الناجم عن الإرهاق.
* Aconit: لمعالجة الصداع المفاجئ الضاغط على الجمجمة.
* bryonia: لمعالجة الألم الحادّ الذي يخز.
* Ruta: لمعالجة الصداع المؤلم والضاغط الناجم عن التعب.
* Hypericum: لمعالجة حساسية فروة الرأس المفرطة.
* Pulsatilia: لمعالجة الصداع الذي يزداد مع هبوط الليل.
* Thuya: لمعالجة الصداع في الجهّة اليسرى من الرأس.
* Silicea: لمعالجة الألم الذي يبدأ في مؤخّرة الجمجمة.
* Lycopodium: لمعالجة الألم في الجهة اليمنى من الرأس المصحوب بدوار.
* Natrum muriaticun: لمعالجة الصداع الذي يعجز فيه المريض عن فتح عينيه، صداع واخز يزداد سوءاً إذا كان الطقس حاراً وإذا قام المريض بأي مجهود.

آلام الأسنان

يشعر المرء بألم في أسنانه إذا كانت متسوسة أو مصابة بخرّاجات. والتسوس ينتج عن البكتيريا التي تهاجم الأسنان أما الخرّاج فهو نتيجة التهاب يتفشّى في اللثة والفكين.

تبرز الأسنان الأولى بعد ستة أشهر تقريباً من ولادة الطفل ويحسّ أكثريّة الأطفال في البداية بانزعاج، ومن ثمّ، بآلام حادّة واضطراب في النوم، وإسهال ولعاب مفرط وتظهر أحياناً بقعة حمراء على وجنتهم.

العلاج بالرفلكسولوجيا

- المنطقة الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالأسنان.
- المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والضفيرة الشمسيّة والأمعاء.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الشمرة أو البابونج. شراب نبات الخطميّ (الخاتمية) المركّز لمعالجة التهاب اللّثة.

ـ العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت البابونج وكبش القرنفل: تفرك بهما اللثة.
* زيت الخزامى والبابونج في ماء الاستحمام.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Chamomilla وCalcarea phosphorica: لـمـعـالـجـة ألـم الأسنان أو بروز أسنان الطفل.

المشاكل الذهنيّة والنفسيّة

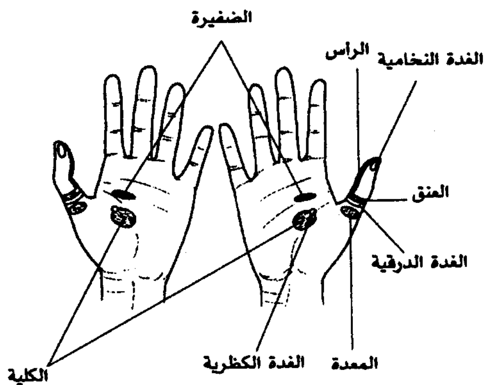
الضغط النفسي والقلق

لكلّ شخص ردّة فعل مختلفة على الضغط النفسي. يكون الضغط إيجابياً إذا كان معدّله منخفضاً، إذ ينشّط الشخص ويؤهله لإنقاذ نفسه من المآزق الحرجة.

أما إذا أصبح الضغط دائماً، فيؤذي عندئذٍ الصحّة ويثير عدداً من الأعراض المرضية كالتعب والأرق وآلام الرأس، مما يؤدّي على المدى الطويل إلى أمراض أكثر خطورة مثل الكآبة، أو أمراض القلب والشرايين أو السرطان. يمكن إحصاء أسباب متعدّدة للضغط النفسي، منها البيئيّة ومنها النفسيّة.

لذا، من المهّم جداً معالجة الضغط للحفاظ على الصحة. أما القلق فيرتبط غالباً بالضغط النفسي، ويظهر بشكل خوف أو خشية في مواجهة تهديد يتفاقم ليتحول إلى خطر حقيقي. أما إذا كان القلق عابراً، فيُعتبر ردة فعل طبيعية وصحية يقوم بها الجسم، وعندما يصبح مزمناً، ينبغي معالجة هذا الشعور الدائم بالقلق للحؤول دون تحول الشخص تدريجياً إلى إنسان يتغلّب عليه الخوف ويزعزعه الشعور بعدم الأمان.

الغدة النخامية
العنق
الغدة الدرقية
الضفيرة
الغدد الجنبدرقية
المعدة
الغدة الكظرية
الكلية
العمود الفقري



العلاج بالرفلكسولوجيا

- المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالضفيرة الشمسيّة والغدتين الكظريتين، والعمود الفقري والرأس والعنق والغدّة النخاميّة والغدّة الدرقيّة والكليتان والمعدة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: نقيع من نبات القسطران، الزيزفون، زهرة الآلام، الترنجان، البابونج، الناردين.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت إكليل الجبل، حشيشة الليمون، إبرة الراعي: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد (مثل زيت اللوز الحلو) أو يحرق في آلة تضويع العطر.
* زيوت الحبق، البابونج، الورد، دهن النارنج، ليمون البرغموث، الخزامى: تضاف إلى ماء الاستحمام.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ

* Aconit: عند الإصابة بنوبة ذعر.
* Ignatia: لمعالجة القلق الناجم عن حادث مؤسف.
* Calcarea: لمعالجة المصاب بخوف مرضي على صحتّه.
* Natrum muriaticum: لمعالجة الشخص الذي يظن نفسه مريضاً من دون داع فعلي.
* Kalium phosphoricum: لمعالجة الشخص الذي يتعب

سريعاً من الإفراط في العمل والضغط النفسي.

* Pulsatilla: لمعالجة الصدمة العاطفية.

الأرق

يعرّف الأرق بأنه عدم القدرة على النوم أو بأنّه اضطراب بالنوم.

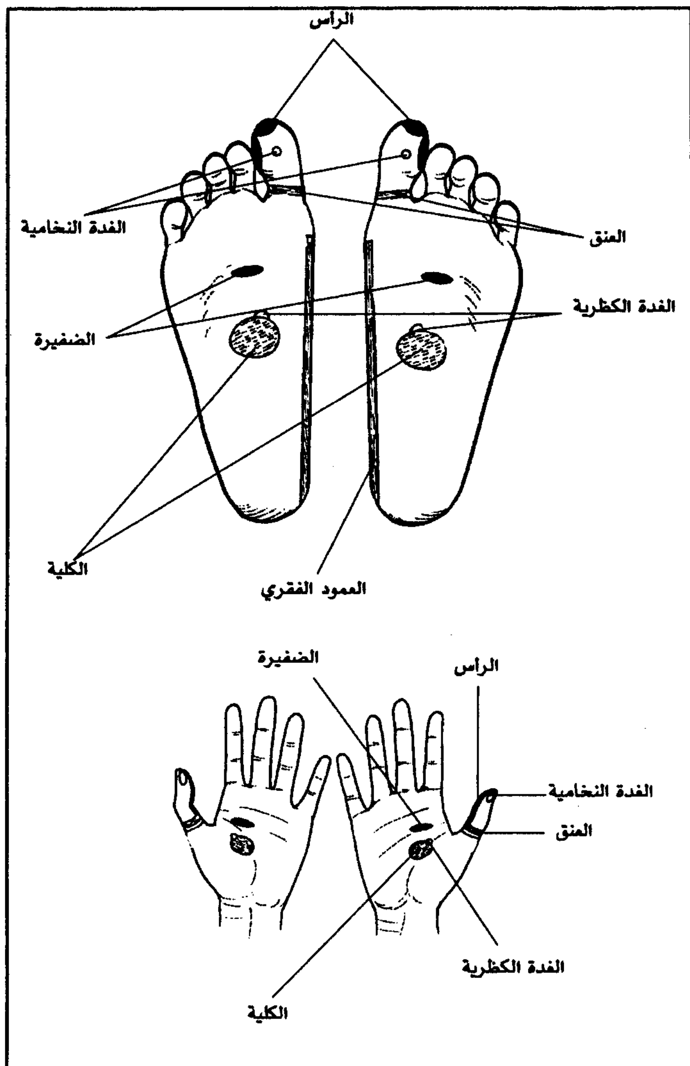
يعتبر الأرق أحد عوارض الضغط النفسيّ أو التعب الشديد أو الكآبة أو الإفراط في العمل. وهو أيضاً أحد عواقب الإفراط في تناول الكافيين والكحول أو المخدّرات.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالضفيرة الشمسيّة والغدّة النخاميّة، والعمود الفقريّ، ومناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق والغدتين الكظريتين والكليتين.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات زهرة الآلام، البابونج، أزهار الزيزفون، القطرم، الترنجان.
- العلاج بالزيوت العطرية: زيت البابونج أو دهن النارنج أو الورد أو الخزامى: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد (زيت اللوز...).
- زيت البابونج أو الخزامى أو القصعين (المريمية): تُسكب بضع نقاط منه في ماء الاستحمام.


الرأس
الغدة النخامية
العنق
الغدة الكظرية
الضفيرة
الكلية
العمود الفقري
الضفيرة
الرأس
الغدة النخامية
العنق
الغدة الكظرية
الكلية

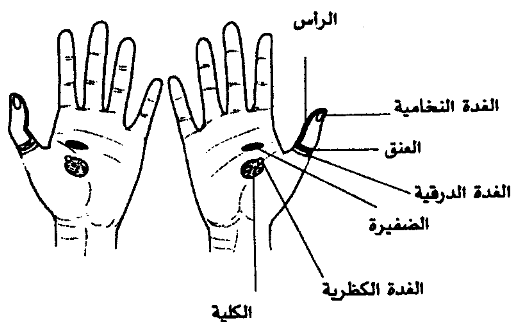
ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ

* Coffea: لمعالجة فرط النشاط الذهني الذي يمنع من النوم.
* Nux vomica: لمعالجة الأرق الناجم عن تناول الكحول أو الاستيقاظ في ساعة مبكرة جداً (الثانية فجراً مثلاً).
* Pulsatilla: لمعالجة الاضطراب وصعوبة النوم.
* Arnica: لمعالجة التعب وقلة الصبر.
* Lycopodium: لمعالجة مشكلة كثرة التفكير التي تمنع المرء من النوم.
* Arsenicum album: عند الاستيقاظ بين منتصف الليل والساعة الثانية صباحاً بحالة هياج.
* Rhus tox: عند الإحساس بالضيق والتوتر وصعوبة في النوم.
* Arum: إذا استفاق الشخص إثر حلم بالموت أو إذا منعته مشاكل مهنية من النوم.
* Aconit: لمعالجة اضطرابات النوم الناجمة عن صدمة عاطفية أو نفسية، أو عن الخوف من الموت.
* Chamomilla: لمعالجة التوتر والعصبية الشديدة قبل النوم.

التعب

التعب ظاهرة مرضيّة تتميّز بانخفاض لافت في الحيوية والنشاط. أسباب التعب متعدّدة، منها ما هو جسدي ومنها ما هو نفسي. يصيب التعب المزمن في أغلب الأحيان النساء بين سن الـ ١٨ والـ ٣٥ عاماً ويصحبه التعب الشديد، واضطرابات في النوم والكآبة أشبه بحالة الانهيار العصبي..

الراس
العنق
الغدة النخامية
الغدة الكظرية
الغدد الجنبدرقية
الغدة الدرقية
الضفيرة
العمود الفقري
الكلية
الحوض



تتكرّر النوبات من دون أن يعود المريض إلى حالته الطبيمية الكاملة بين نوبة وأخرى. ويؤثر الضغط النفسي والأرهاق في العمل على هذه الحالة سلباً.

مصادر وأسباب التعب المزمن ما زالت مجهولة رغم أن بعض العلماء يعزونه إلى حالة تتبع الإصابة بفيروس مثل فيروس القوباء **Herpès** أو «ايبستاين ـ بار» **Epstein Barr**.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: بنقط التدليك الرفلكسية الخاصة بالكليتين والضفيرة الشمسية والغدتين الكظريتين ومناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق والعمود الفقري والغدّة الدرقيّة والغدّة النخاميّة، والغدد التناسلية ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: زهورات إكليل الجبل، القصعين. يُنصَح أيضاً بنبتة الجنسنغ، أصابع العروس **astragale**، عرق السوس، والجنكة.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت ليمون البرغموت، الورد، النارنج، النياولي: يستعمل للتدليك أو يضاف إلى ماء الاستحمام.
* زيت إكليل الجبل يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد أو يحرق في آلة تضويع العطر.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* China: لمعالجة الارهاق العصبي.

* Kalium phosphoricum: لمعالجة الضغط النفسي المصحوب بانهاك جسدي ونفسي.

الانهيار العصبي

الانهيار العصبي شعور ثابت باليأس، وبالوهن والحزن. وغالباً ما يرتبط بحدث مهم في الحياة، مثل الحداد أو الطلاق أو التقاعد، أو مشاكل مهنيّة. تتعرض النساء للإصابة بالانهيار العصبي أكثر من الرجال، وبعضهنّ يصبن بالانهيار العصبي بعد أن يلدن. وتلعب الوراثة دوراً في بعض حالات الانهيار العصبي.

يجمع الانهيار العصبي غالباً بين الشعور بالفراغ وباليأس وبين فقدان الشهيّة واضطراب النوم وسرعة الغضب وتشوش الذهن وتراجع الرغبة الجنسية.

ومن الممكن أن تؤدي هذه العوارض مجتمعة إلى محاولة انتحار إذا لم تتمّ معالجتها.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق والغدّة النخاميّة والضفيرة الشمسيّة.

* المناطق الثانوية: الغدتان الكظريتان والكليتان والعمود الفقريّ والغدّة الدرقيّة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبيّة: الترنجان، عشبة لسان الثور، أزهار الزيزفون، الشوفان، إكليل الجبل، رعي الحمام، الهيوفاريقون.
- العلاج بالزيوت العطرية:

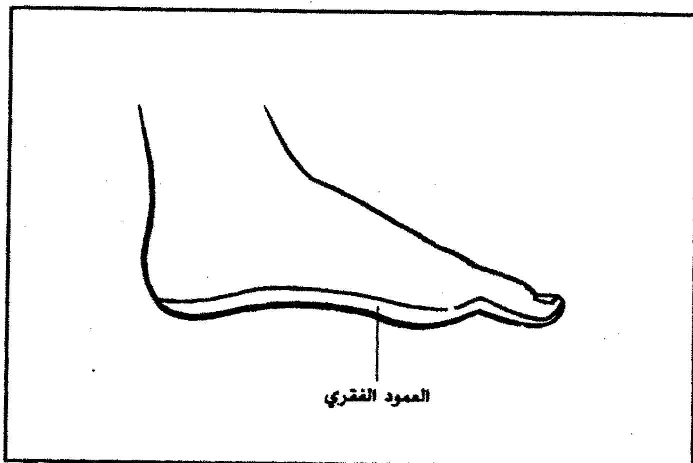
* زيت الـ «ايلانغ - ايلانغ»، الخزامى، البابونج، القصعين (المريمية): للاستعمال الداخلي أو الخارجي.
* زيت النارنج، الياسمين، الترنجان، إبرة الراعي، الورد: يستعمل للتدليك، أو يضاف إلى ماء الاستحمام، أو يحرق في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Arum: لمعالجة الاشمئزاز من الذات والميول الانتحارية.
* Pulsatilla: لمعالجة نوبات البكاء عند بروز أيّ هم.
* Arsenicum Album: لمعالجة التعب والقلق.
* Ignatia: لمعالجة اكتئاب سببه خارج عن إرادة المرء كالوفاة مثلاً.

العضلات والهيكل العظمي

مشاكل الظهر ـ ألم عرق النسا



آلام العمود الفقري وآلام القطن هي آلام ثابتة ومتكرّرة في منطقة القطن أو الظهر. تتفاوت حدّة الألم بين حالة وأخرى، وتتجدّد هذه الآلام عند التعرض للبرد، أو إذا اتّخذ المريض وضعيّة سيئة، أو قام بحركة مفاجئة، أو زاد وزنه. كما تعاني لمرأة الحامل من حدة هذه الآلام.

إنه مرض واسع الانتشار بين الناس خاصة مع التقدم في السن.

المقصود بألم عرق النسا هو أوجاع تصيب مجرى عرق النسا. هذا العرق هو العصب الأطول والأضخم في الجسم، يخرج من النخاع الشوكيّ ليمرّ بالردف وينزل على طول الجهة الخلفيّة للساق.

ينجم هذا الألم عن ضغط على جذور عرق النسا بسبب ضغط على «ديسك» بين فقرتين من فقرات العمود الفقري. يمكن تسكين ألم عرق النسا وألم العمود الفقري إذا اتبع المريض علاجاً طبيّاً ملائماً، ومارس رياضة بدنية وصحح الوضعيات السيئة التي يتخذها أثناء النوم أو الجلوس أو القيادة...

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالمنطقة المؤلمة في العمود الفقري والضفيرة الشمسيّة.
* المناطق الثانوية: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض والغدتين الكظريتين والأعضاء البطنيّة.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: التدليك بزيت الهيوفاريقون (عشبة القديس يوحنا)، قشرة بيلسان الماء، السنفيتون، الصعتر، الخزامى.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الخزامى، الصعتر، إكليل الجبل، المرّ المكّاوي،

ليمون البرغموث: يضاف إلى مياه حمام ساخن.

* زيت الخزامى أو الزنجبيل أو العرعر أو المرو (الصعتر البري) origan أو البابونج أو إكليل الجبل: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد (زيت اللوز الحلو مثلاً...).

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Colocynthis: لمعالجة الألم الواخز الممتد على طول الساق.
* Rhus toxicodendron: لمعالجة الآلام التي تسكنها الحرارة والحركة.
* Lycopodium: لمعالجة آلام الساق اليمنى.
* Carboneum sulfuratum: لمعالجة آلام الساق اليسرى التي تسوء في الطقس الحار أو البارد.
* Gelsemium: لمعالجة الآلام التي تشتدّ ليلاً.
* Aconit: لمعالجة الآلام المفاجئة التي تشتدّ في الطقس البارد والجاف.
* Arnica: لمعالجة الآلام الناجمة عن جرح أو صدمة.
* Sulfur: لمعالجة الألم المبرّح عند الانحناء.
* Dulcamara: لمعالجة الألم الذي يشتدّ عند الانحناء أو بذل الجهد.
* Bryonia: لمعالجة الألم الذي يظهر في الطقس البارد والجافّ ويتفاقم مع الحركة.

الروماتيزم والاعتلال المفصلي

الروماتيزم آلام وتصلّبات عظميّة وعضليّة، قد تنتج عن مرض في المفاصل أو تلي التهاباً فيروسياً أو تنتج عن نقص في الفيتامينات أو عن ضغط نفسي أو التهاب في النسيج العضليّ. أما الاعتلال المفصليّ فيصيب عامةً مفصلاً أو مفصلين ويعود إلى تفتت في المفصل أو إلى التهاب. أما التهاب المفاصل الروماتزمي الحاد polyarthrite rhumatoïde فهو عدّة مفاصل ملتهبة في الوقت ذاته.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: مناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالمفاصل أو بمكان الألم.
* المناطق الثانوية: الغدتان الكظريتان والكليتان والعمود الفقري ومناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات ملكة المروج، الصفصاف الأبيض، البابونج الكبير، حبوب الكرفس، كمادة من الدردار الأحمر.
- العلاج بالزيوت العطرية: زيت ليمون البرغموث، المرّ المكّاوي، الصعتر، العرعر، الخزامى: يستعمل للتدليك أو يضاف إلى ماء الاستحمام.

- العلاج بالطب التجانسيّ:

* Aconit : لمعالجة الآلام الحادّة أو المفاجئة.

* Bryonia : لمعالجة الآلام التي تسوء في الطقس البارد والجاف وعند الحركة.
* Rhus toxicodendron : لمعالجة التصلّبات التي تشتد صباحاً عند النهوض أو بعد الراحة.
* Mercurius solubilis : لمعالجة الآلام التي تشتد ليلاً وفي الطقس الحار.
* Calcarea hypophosphatica : لمعالجة الآلام الحادة في المعصمين واليدين التي ترافقها برودة في الأطراف.
* Causticum : لمعالجة آلام الفكّ والعنق المصحوبة بتقلصات.

مشاكل الرجال

العجز ـ ضعف الرغبة

إن لضعف الرغبة الجنسية ومشاكل الانتصاب أثناء العلاقة الجنسيّة أسباباً نفسيّة، مثل الاكتئاب، أو الخوف من الفشل أو التعب. ولهما أيضاً أسباب عضويّة ناتجة عن ضعف في الشرايين الدموية، أو عن ضعف الهرمونات الجنسيّة أو عن مرض السكّري وأحياناً عن أدوية تؤدّي إلى اضطرابات عصبيّة.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الخاصة بالأعضاء التناسليّة والخصيتين.
* المناطق الثانوية: الغدتان الكظريّتان والبروستات والغدّة النخاميّة والغدّة الدرقيّة والكليتان ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات إكليل الجبل، النعناع المفلفل، اليانسون، الـ«داميانا». الـ«جينسنغ» بكافّة أشكاله.

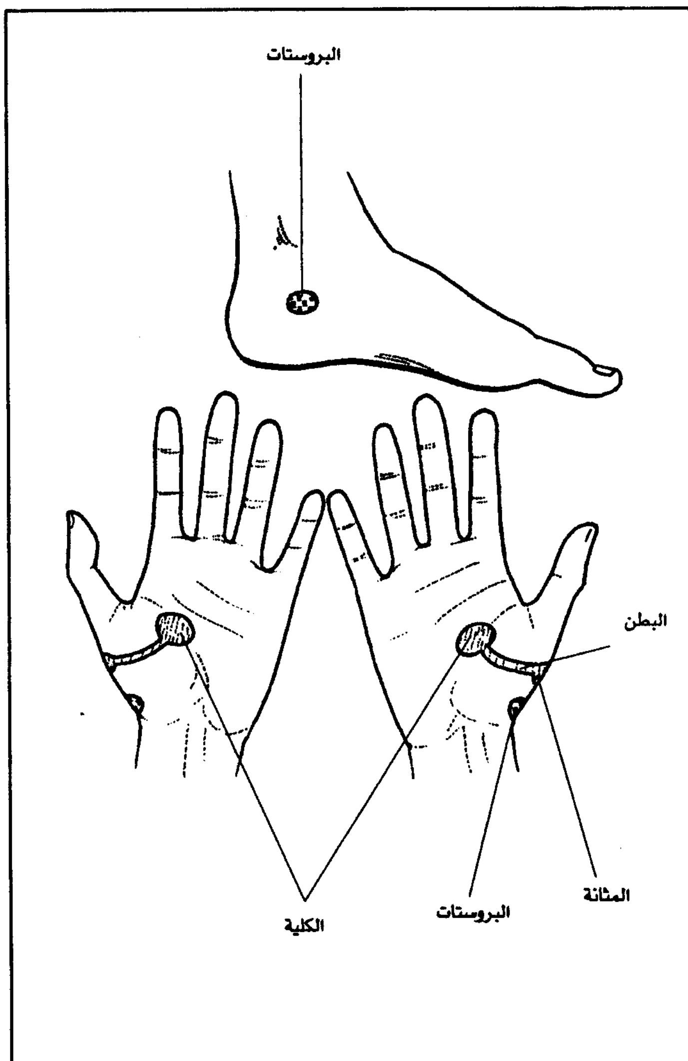
- العلاج بالزيوت العطرية: زيت القصعين (المريمية)، نبات الـ«ايلانغ - ايلانغ»، خشب الصندل، الياسمين، دهن النارنج، الورد: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد أو يضاف إلى ماء الاستحمام.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:
* Conium: لمعالجة الانتصاب الضعيف والوجيز.
* Lycopodium: عند الاحساس برغبة جنسيّة قويّة إنما مشوبة بخوف من الفشل.
* Argentum nitricum: لمعالجة العجز الجنسي الذي ينتهي فيه الانتصاب بعد الولوج أو العجز الناتج عن ضعف الرغبة الجنسية.

اضطرابات البروستات

البروستات غدّة صغيرة تحيط بالإحليل urètre مهمتها إنتاج البلاسما المنوي.

نذكر من أمراض البروستات الشائعة:
- فرط التنسّج الحميد الذي هو تضخم غير سرطاني للبروستات.
- تضخم البروستات الذي يصيب نصف الرجال بعد سنّ الخمسين.
- التهاب البروستات الحاد أو المزمن الذي يصيب الشباب أكثر من الكهول.
- وأخيراً، سرطان البروستات، ثاني أهم السرطانات التي تصيب الرجال عامة. وهو غالباً ما يظهر قرابة الستين من العمر.


البروستات
البطن
الكلية
البروستات
المثانة

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المنطقة الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالبروستات والكليتين.
* المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات نبات النجيل، الكنباث (حشيشة الطوخ). حبوب القرع (اليقطين)، السمسم. لقاح الأزهار (غبار الطلع)، البلميط المنشاري، حبوب القرّاص، الـ«reinwardtie»، زيت بزور القرع (اليقطين).
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت القصعين (المريمية)، إبرة الراعي (الجيرانيوم)، صمغ جاوة، خشب الأرز: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد (زيت اللوز الحلو أو غيره) أو يحرق في آلة تضويع العطر.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Sabal serrulata: لمعالجة صعوبة التبوّل والآلام التي ترافقه.
* Thuya: لمعالجة حريق البوّل والحاجة للتبول بشكل متكرّر.
* Baryta carbonica: لمعالجة الحاجة المتكررة والملحة للتبوّل التي يُرافقها شحّ في كمية البول.
* Iodum: لمعالجة مشاكل البروستات المترافقة مع عجز جنسي.

مشاكل النساء

الطمث المؤلم وأعراض الحيض

ترافق الحيض المؤلم آلام حادة أو مزعجة تزداد حدّة في منطقة الحوض، ويرافق الآلام أحياناً صداع وتقيؤ.

تختلف الأسباب إذا كان عُسر الطمث قد ظهر منذ الحيض الأول أو بعده بثلاث سنوات.

تظهر في الفترة التي تسبق الحيض أعراض جسدية ونفسية مختلفة، تختبرها نساء كثيرات ما بين فترة الإباضة والحيض.

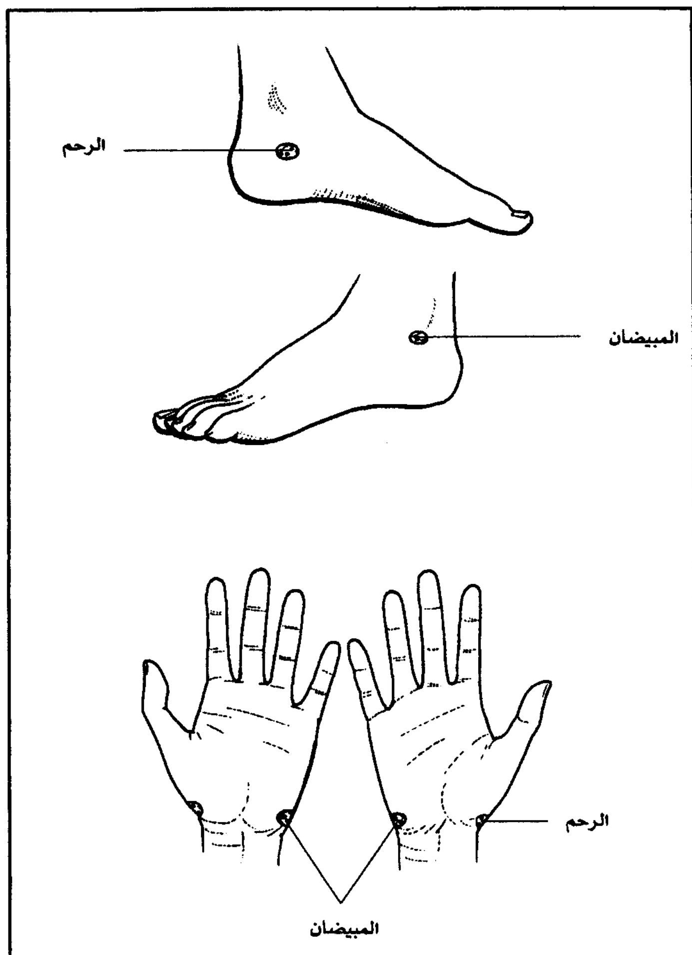
العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالرحم والمبيضين.
* المناطق الثانوية: الغدّة النخاميّة والغدّة الدرقيّة ومنطقة أسفل العمود الفقري ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض والضفيرة الشمسية، ومناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالبطن.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الأخيليا (أم ألف ورقة)،

توت العلّيق، الصعتر، القطرم، حشيشة الملاك، النعناع المفلفل، كفّ مريم.



ـ العلاج بالزيوت العطرية: .

* زيت الخزامى، القصعين (المريمية)، السرو، الشمّار: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد أو يضاف إلى ماء الاستحمام.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ

* Belladona : لمعالجة آلام الحيض الذي يرافقه صداع شديد.

* Ipeca : لمعالجة الآلام التي يرافقها شعور بالغثيان.

* Aconit : لمعالجة انقطاع الحيض بسبب صدمة نفسية.

* Colocynthis : لمعالجة التشنج المؤلم.

* Chamomilla : لمعالجة الآلام المشابهة لآلام الولادة.

* Kalium carbonicum : لمعالجة المزاج السيء والإحساس بالثقل والتوتّر والتعب، بخاصة إذا كانت هذه الحالة تسوء قبيل الفجر.

* Lachesis : لمعالجة ألم الثديين وأعراض الحيض التي تشتدّ في الفترة الصباحية.

* Lycopodium : عند الشعور بتعكّر المزاج والتعب النفسي.

* Nux vomica : لمعالجة سرعة الغضب، والحاجة المتكررة للتبوّل والرغبة في تناول شتّى الأطعمة.

العقم

يحكى عن عقم عندما لا تحمل المرأة رغم حصول جماع منتظم طوال ١٨ شهراً، من دون أن تلجأ إلى أي وسيلة من وسائل

منع الحمل. وغالباً ما يكون هذا الخلل في الجهاز التناسليّ قابلاً للشفاء.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالمبيضين والغدّة النخاميّة.

* المناطق الثانويّة: الرحم والغدّة الدرقيّة والضفيرة الشمسيّة والغدتان الكظريتان ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات النفل الأحمر، القرّاص، كفّ مريم، الترنجان، زهرة الآلام.

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت إبرة الراعي، الترنجان، المردقوش، الـ«ايلانغ - ايلانغ»: يستعمل لتدليك البطن بعد مزجه بزيت مساعد (زيت اللوز الحلو)، يضاف إلى ماء الاستحمام.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Conium: لمعالجة ألم الثديين وغياب الرغبة الجنسيّة.

* Sepia: لمعالجة عدم انتظام الحيض والاحساس بالبرد وسرعة الغضب.

مشاكل سنّ الإياس (اليأس)

تبدأ سنّ اليأس عامةً في الخمسين من عمر معظم النساء، لكنها تبدأ أحياناً قبل ذلك. في هذه الفترة ينقطع الحيض وتفقد المرأة قدرتها على الإنجاب. ويتسبب الهبوط الشديد في معدل الهرمونات بمجموعة من الأعراض، مثل هبّات الحرارة والتعب النفسي.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالمبيضين والرحم.
* المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والغدّة النخاميّة والغدتان الكظريّتان والكليتان والغدّة الدرقيّة والضفيرة الشمسيّة ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات رعي الحمام، الناردين، الطرخشقون (هندباء جبلية)، الأخيليا (أم ألف ورقة)، كفّ مريم، الجنكة، حشيشة الملك، الأرقطيون، زهرة الآلام، الـ«دون كاي»، الـ«جينسنغ».
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت القصعين (المريمية)، البابونج، الـ«داميانا»، إبرة الراعي (الجيرانيوم)، الشمّار: يستعمل لتدليك البطن بعد مزجه بزيت مساعد أو يضاف إلى ماء الاستحمام.

ـ العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Sepia: لمعالجة هبّات الحرارة والصداع وسرعة الغضب والحيض الغزير.
* Conium: لمعالجة ضعف الرغبة الجنسية.
* Graphite: لمعالجة هبّات الحرارة والحيض غير المنتظم وزيادة الوزن.
* Lachesis: لمعالجة سرعة الغضب، وضعف الذاكرة، وهبّات الحرارة والصداع وغزارة الحيض.
* Pulsatilla: لمعالجة التقلبات المزاجية.
* Sanguinara: لمعالجة الحيض الغزير وألم الثديين.

الفتور الجنسي والشعور بالألم في العلاقات الجنسية

يواجه عدد من النساء صعوبة في الإحساس باللذّة أثناء العلاقات الجنسيّة أو أنهنّ يشعرن بألم أو بانزعاج في الحوض أثناء الولوج. قد تكون الأسباب متنوّعة، علماً أنها نفسيّة في أغلب الأحيان وجسدية في أحيان أخرى. فالولادة وأمراض غشاء الرحم ووجود ألياف في الرحم، والظواهر المرضيّة الخاصّة بسنّ اليأس وأي التهاب في الحوض يمكن أن يسبب حالة الفتور هذه.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية

الخاصة بالأعضاء التناسليّة والمهبل، والرحم والمبيضين.

* المناطق الثانوية: الغدتان الكظريتان والغدّة النخاميّة والكليتان والضفيرة الشمسيّة والعمود الفقري خاصةً في المنطقة القطنية.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات توت العلّيق وإكليل الجبل.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الخزامي، المردقوش، الـ «ايلانغ - ايلانغ»، القصعين (القويسة)، الورد: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد.

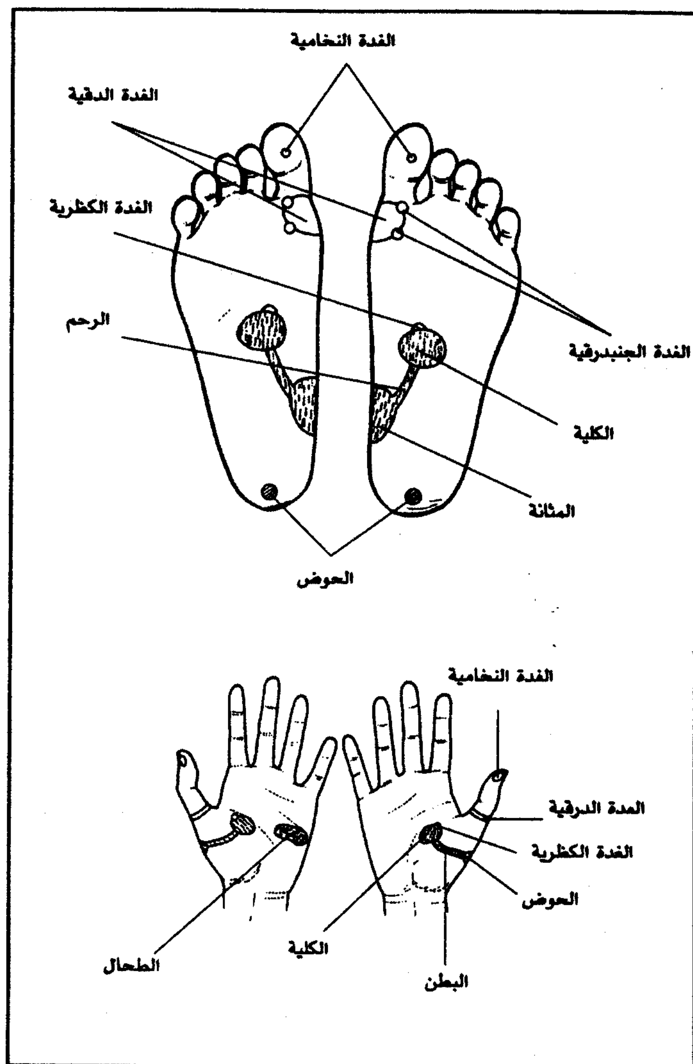
- العلاج بالطبّ التجانسيّ:

* Aconit: لمعالجة الألم الحادّ والمفاجئ.
* Aurum: لمعالجة الألم في المهبل المصحوب بإحساس بانتفاخ الرحم.

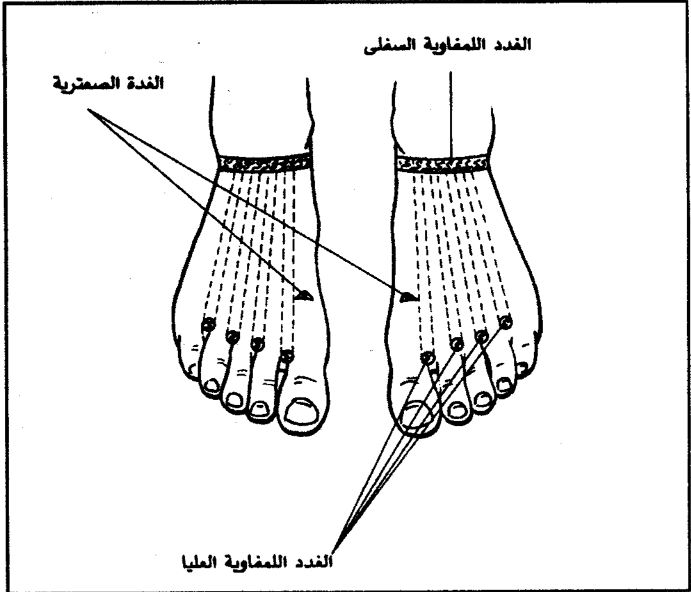
يجب أيضاً مراجعة الأدوية المتعلقّة بالضغط والقلق.

السيلوليت

السيلوليت دهون متراكمة تحت الجلد يسهل اكتشافها لأنها تعطي الجلد مظهر قشرة الليمون. والسلوليت ناتج عن تراكم الخلايا الدهنية. تعاني المرأة من مشكلة السلوليت أكثر من الرجل، وتتراكم الدهون لديها على الردفين والوركين والفخذين وأعلى الذراعين. أما أسباب السلوليت فمتنوعة، منها سوء الدورة الدموية


الغدة النخامية
الغدة الدرقية
الغدة الكظرية
الرحم
الغدة الجنبدرقية
الكلية
المثانة
الحوض
الغدة النخامية
المدة الدرقية
الغدة الكظرية
الحوض
الكلية
الطحال
البطن

والنظام الغذائي غير المتوازن والاضطرابات الهرمونية. وقد ثبت أن الالتزام بأسلوب حياة سليم وممارسة التمارين الرياضية والاستعانة بجلسات تدليك لمفاوي موضعي، يمكن أن تلعب دوراً فعّالاً في تجنّب السلوليت.



العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالجهاز اللمفاوي والكليتين والمثانة والغدتين الكظريتين والغدّة النخاميّة والغدّة الدرقيّة.

* المناطق الثانويّة: الوركان.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الأذريون (الأقحوان)، الزنجبيل، عنبيّات العرعر.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت إبرة الراعي، إكليل الجبل، الكريبفروت، العرعر، السرو: يستعمل للتدليك الموضعي بواسطة ليفة طبيعية بعد مزجه بزيت مساعد.
* زيت الورد: يضاف إلى ماء الاستحمام.

الحمل والولادة

تسبب اضطرابات الحمل الهرمونيّة وزيادة الوزن في هذه الفترة ظهور توعكات متعددة، منها: حرقة في المعدة، إمساك، آلام في العمود الفقريّ، آلام في الحوض، تعب، غازات، بواسير، أرق، غثيان، دوالٍ، تمزقات في الجلد...

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالأعضاء التناسلية والرحم والمبيضين.
* المناطق الثانوية: الغدد اللمفاوية والجهاز اللمفاوي والغدتان الكظريتان والكليتان والحوض والضفيرة الشمسيّة، والغدّة الدرقيّة ومنطقة البطن والعمود الفقري ومناطق التدليك الرفلكسية الخاصة بالرأس والعنق والحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الطرخشقون، البابونج، رعي الحمام، الترنجان، الشمّار، الدردار الأحمر، كفّ مريم، النعناع المفلفل.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت إبرة الراعي، الشمّار، المردقوش، الـ «ايلانغ - ايلانغ»، السرو: يضاف إلى ماء الاستحمام.
* زيت الخزامى، البابونج، الترنجان، إبرة الراعي، النارنج: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد.

- العلاج بالطب التجانسيّ

* Natrum muriaticum: لمعالجة احتباس الماء في الجسم والعطش الزائد والغثيان.
* Belladona: لمعالجة الإحساس بالضغط في أسفل الظهر والبطن.
* Nux vomica: لمعالجة الغثيان الذي يشتدّ في الصباح.
* Ipeca: لمعالجة الغثيان والتقيؤ المستمر.
* Pulsatilla: لمعالجة الغثيان والتقيؤ الذي يحدث بخاصة في الليل.
* Ferrum phosphoricum: لمعالجة الإحساس بالغثيان بعد تناول الطعام.
* Capsicum: لمعالجة حرقة المعدة.
* Sulfur: لمعالجة حرقة المعدة وبخاصة التي تحدث أواخر الفترة الصباحية.

المسالك البولية

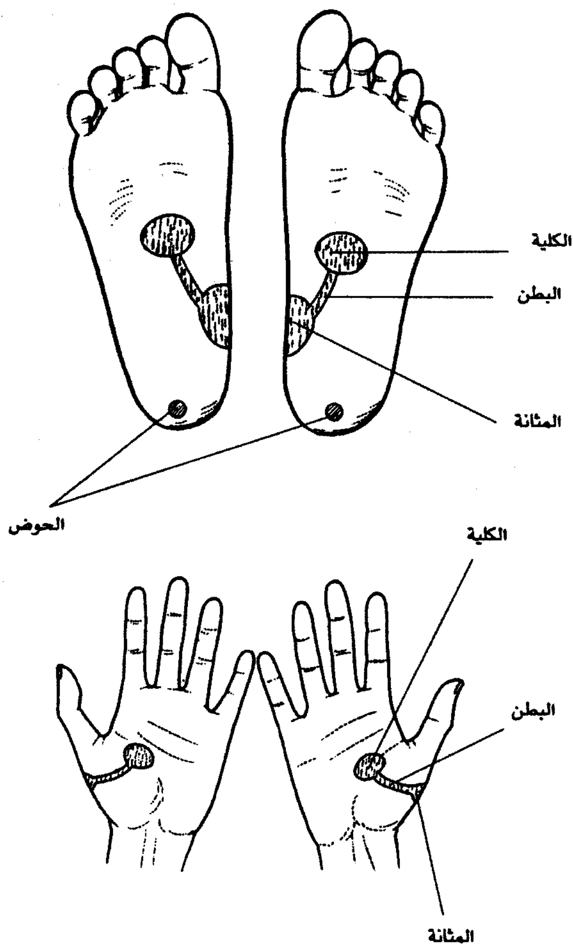
التهاب المثانة

التهاب المثانة هو التهاب غشاء المثانة و/أو الإحليل (مجرى البول). غالباً ما يتأتى هذا الالتهاب عن عدوى بداء العصيّات الكولونيّة المعروف بإسم «ايشريكيا كولي» Eschrichia coli، أو عن كدمة أو تهيج موضعيّ. كما يمكن أن ينتج عن علاقات جنسيّة أو قواعد صحيّة سيئة أو مواد كيميائية موجودة في بعض أدوية التجميل (صابون، شامبو سائل للاستحمام...).

الأعراض هي ألم حارق عند التبول وحاجة دائمة وملحّة إلى التبوّل. تصيب التهابات المثانة النساء أكثر من الرجال.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالكليتين والمثانة والأعضاء التناسلية.
* المناطق الثانوية: مناطق تدليك البطن والغدتين الكظريتين، ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.


الكلية
البطن
المثانة
الحوض
الكلية
البطن
المثانة

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الأخيليا (أم ألف ورقة)، الـ «بوشو»، النجيل، شوشة الذرة.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت الخزامى، ليمون البرغموث أو خشب الصندل: يضاف إلى ماء الاستحمام.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ

* Cantharis: لمعالجة التبوّل الحارق.
* Staphisagria: لمعالجة التهاب المثانة بعد علاقة جنسيّة.
* Mercurius solubilis: لمعالجة الآلام الشديدة وظهور الدم في البول.
* Apis: لمعالجة الآلام التي تسكّنها المياه الباردة.
* Sarsaparilla: لمعالجة الإحساس بالألم عند التبول.

أمراض الأطفال

سلس البول لدى الأولاد

يجب ألاّ يُعتبر سلس البول أو التسرّب الليلي (التبوّل في السرير) مشكلة حتى سنّ الخمس سنوات. بعد هذا العمر، يمكن أن يكون لسلس البول أسباب مختلفة مثل الانتقال من مسكن إلى آخر، تغيير مدرسة، طلاق الوالدين.

في عدد قليل من الحالات، قد يعاني الأطفال من سوء عمل العضلات والأعصاب المتحكّمة بالمثانة، إلا أن أمراضاً أخرى كمرض السكّري أو تشوه خلقي في المثانة، أو حساسيّة غذائيّة أو التهاب البول قد تكون هي الأخرى مسؤولة عن ذلك.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية الخاصة بالكليتين والمثانة.
* المناطق الثانوية: الضفيرة الشمسيّة ونقطة التدليك الرفلكسية الخاصة بالحوض.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات الهيوفاريقون، الكنباث

(حشيشة الطوخ)، رعي الحمام، الترنجان المخزنيّ.

- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت البابونج: يستعمل لتدليك أسفل الظهر بعد مزجه بزيت مساعد.

- العلاج بالطبّ التجانسي

* Equisetum: لمعالجة السلس الذي يحصل والولد يحلم.
* Belladona: لمعالجة السلس الذي يحصل في بداية الليل.
* Kreosotum: لمعالجة السلس الذي يحصل في بداية الليل والولد يحلم.
* Causticum: لمعالجة السلس في أول الليل.

النشاط الزائد

النشاط الزائد هو مشكلة نجدها أكثر فأكثر عند الأولاد الصغار. فهؤلاء لديهم حيوية فائضة وحركة دائمة يرافقها نقص في التركيز ونوبات غضب منتظمة.

هذه الاضطرابات تظهر عموماً عند الأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن الأربع سنوات، لكنها قد تبقى أحياناً غير ملحوظة حتى الدخول إلى المدرسة.

وتكثر الآراء المتعلقة بأسباب هذه المشكلة.

العلاج بالرفلكسولوجيا

* المناطق الأساسية التي يجب تنشيطها: نقاط التدليك الرفلكسية

الخاصة بالرأس والعنق والضفيرة الشمسيّة.

* المناطق الثانوية: الغدتان الكظريتان والغدّة الدرقيّة والعمود الفقريّ.

العلاجات الطبيعية المكمّلة

- العلاج بالنباتات الطبية: زهورات رعي الحمام، الهربون scutellaire، البابونج، الزيزفون، لسان الثور.
- العلاج بالزيوت العطرية:

* زيت النارنج، الورد، خشب الصندل: يستعمل للتدليك بعد مزجه بزيت مساعد.
* زيت البابونج الرومانيّ: يسكب في ماء الاستحمام.

- العلاج بالطبّ التجانسيّ

* China: لمعالجة مشاكل الهضم والحساسيّة الغذائية.
* Chamomilla: إذا كان الولد شديد الهياج ومتطلباً.

المحتويات

الباب الأول
المقدمة

الباب الثاني
دراسة مناطق التدليك الانعكاسية في القدم

الباب الثالث
سير جلسة الرفلكسولوجيا

الباب الرابع
علاجات للأوجاع الشائعة

العـــــــــلاج
بالريفلوكسولوجي

العلاج بتدليك اليدين والقدمين ليس صيحة جديدة من صيحات موضة العصر، بل تعود هذه الطريقة في الشفاء الى عهد الفراعنة.

يسمح تدليك نقاط معيّنة على اليدين أو القدمين، أو ما يسمّى بالرفلكسولوجيا بعلاج المشاكل الصحية المختلفة عن بعد، إذ ترتبط كل نقطة من اليدين والقدمين بعضو محدد من أعضاء الجسم.

في هذا الكتاب، صور مفصّلة وشرح واضح لمعرفة:

- كيفية تحديد نقاط التدليك الخاصة بكل عضو
- طريقة التدليك الذاتي
- الأمراض التي يمكن شفاؤها بالرفلكوسولجيا
- الأعشاب والنباتات الطبية والزيوت العطرية وأدوية الطب التجانسي التي تساعد على الشفاء من هذه الأمراض.

دنيس لامبولاي
Dr. Denis Lamboley

حائز على دكتوراه في الطب وديبلوم في الطب الصيني والوخز بالأبر، له عدة كتب منها: "٢٠٠ وصفة طبيعية للنشاط والصحة والطاقة الجنسية"، "دليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب"، "ألفباء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية".

لبنان 4000 ل.ل
سوريا 125 ل.س.
الأردن 2 دينار
الكويت 1 دينار
الإمارات 15 درهم
قطر 15 ريال
البحرين 1.2 دينار
السعودية 12 ريال
المغرب 25 درهم
تونس 3.9 دينار
عُمان 1.2 ريال
مصر 12 جنيه
الجزائر 200 دينار

ISBN 9953-15-115-6

